

R A M A Z A N H A M A D A M E E N

منندى إقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

— WHY WE SLEEP? —

بۇچى دەخەوين؟

نووسىنى

پروڧىسور ماتيو پول وۆكەر

وهرگېرانى

رەمەزان ھەمەدەمىن



یۆدابه‌زاندنی چۆرمها کتیب:سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پەراي دانلود کتایه‌ای مەختلف مەراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتيب (کوردی ، عربی ، فارسی)

بۆچى دەخەوين
Why we sleep?

نووسىنى / پروفېسسور ماتىو پول وۆكەر
Matthew Paul Walker

وەرگىترانى / رەمەزان جەمەدەمىن

چاپى يەكەم

۲۰۲۳

لە بلۆكر اوه كانى كتيبخانهى سؤفيا - كؤيه

ناونيشان: بؤچى دهخهوين؟
بابەت: فسؤلؤزى تەندروستى.
نووسين: پروفيسؤر ماتيو پول وؤكەر
وهرگيران: رهمەزان خەمەدەمين قادىر
هەلەچنين و پينداچوونەو: م. هەلمەت عوسمان - م. پزگار - ريبوار محمد.
ديزايىنى بەرگ: برەو شىخ تالب
چاپى: يەكەم - ۲۰۲۳
چاپخانه: سؤفيا - كؤيه
تيراژ: ۱۰۰۰
نرخ: (۱۰۰۰۰).

لە بەرپؤه بەرايەتى گشتى كتيبخانه گشتييه كان/ هەريمى كوردستان، ژمارە سپاردنى (۱۰۶۳) سالى
(۲۰۲۳) پينداوه.

هەموو مافىكى ئەم بەرهمە پارينداوه بؤ وەرگيت.

(۰۷۷۰۱۹۰۹۶۵۷) - (۰۷۵۰۳۴۳۰۶۳۶)

Facbook : ramazan hāmadamin

سوڤاس و پېژ بو ئازيزانم

مامۇستا ھەلمەت عوسمان.

مامۇستا پزگار.

مامۇستا كارۋىخ مەجىد.

نووسەر مامۇستا پېشپەو عەبدوللا.

پېيوار مەمەد (دەكتۇر پېيوار).

مامۇستا دەرباز كەيفى.

كاد عەبدولرحمان.

ورىا خالىد.

بە پىداچوونەو و خويىدەنەو و تېيىنەكانيان زۆر ھاوکارم بوون:

پیرست

- پیشدهگی: ۹
- بهندی یه کهم: نهو شته ی پی دمگوتریت خهو (This Thing Called Sleep) ۱۱
- بهشی یه کهم: بو خهو (To Sleep) ۱۱
- بهشی دوهم: کافایین و جیت لاگ (چاره سهری تیکچوونی سیستمی خهو) و میلآتۆنین (Caffeine, Jet Lag, and Melatonin) ۲۲
- له دهستان و به ده ستهینانی کۆنترۆلکردنی ریتمی خهوت (Losing and Gaining Control of Your Sleep Rhythm) ۲۲
- نایا ریتمت ههیه؟ (GOT RHYTHM?) ۲۳
- ریتمی من ریتمی تۆ نییه (MY RHYTHM IS NOT YOUR RHYTHM) ۳۱
- میلآتۆنین (MELATONIN) ۳۴
- ریتمیت ههیه، گهشه ناکهیت (HAVE RHYTHM, WON'T TRAVE) ۳۷
- کافایین و فشاری خهو (SLEEP PRESSURE AND CAFFEINE) ۴۰
- له ناو ههنگاومکان و له دهرموی ههنگاومکان (IN STEP, OUT OF STEP) ۴۵
- بۆژ و شهوی سه ره خۆ (INDEPENDENCE DAY, AND NIGHT) ۴۸
- نایا بهشی پنیوستی خۆم خهوتوم (AM I GETTING ENOUGH SLEEP?) ۵۱
- بهشی سیهه: پیناسهی خهو و پهیدا بوونی Defining and Generating Sleep ۵۴
- فراوانبوونی کات و نهووی له سالی ۱۹۵۲ له مندائیکی بچووک فیریبووین ۵۴
- Time Dilation and What We Learned from a Baby in ۱۹۵۲ ۵۴
- خهو پیناسهی خۆی دمکات (SELF-IDENTIFYING SLEEP) ۵۴
- سووری خهو (THE SLEEP CYCLE) ۶۰
- چۆن میشکت خهو پهیدادمکات: (HOW YOUR BRAIN GENERATES SLEEP) ۶۵
- بهشی چوارم: خهوی مهیمون و دایناسۆرمکان و خهوانوی به نیوهی میشک Ape Beds, Dinosaurs, and Napping with Half a Brain ۷۸
- کئی دهخهویت، چۆن دهخهوین، چهند دهخهوین؟ ۷۸
- Who Sleeps, How Do We Sleep, and How Much? ۷۸
- کئی دهخهویت: (WHO SLEEPS) ۷۸
- یه کێک لهو شتانه و مگو نهوانی دیکه نییه: (ONE OF THESE THINGS IS NOT LIKE THE OTHER) ۸۰
- خهوینین و نهیینینی خهون: (TO DREAM OR NOT TO DREAM) ۸۳
- نه گهر ته لها مروؤی بقوانیت بیکات: (IF ONLY HUMANS COULD) ۸۹
- له ژێر فشاردا: (UNDER PRESSURE) ۹۲
- پنیوسته چۆن بههوین؟ (HOW SHOULD WE SLEEP?) ۹۴

۹۹.....	نیمه تابیه تین (WE ARE SPECIAL):
Changes in Sleep Across the Life	بهشی پیتجه م: گۆزانه کانی خه و له درنژدهی تهمه نی مرؤف
۱۰۸.....	Span
۱۰۸.....	خهوی پیتش له دایکیبون (SLEEP BEFORE BIRTH)
۱۱۸.....	خهوی مندان: (CHILDHOOD SLEEP)
۱۲۰.....	خه و و هدرنژکاری: (SLEEP AND ADOLESCENCE)
۱۲۲.....	خهوی تهمه ن ناوهند و پیرمکان: (SLEEP IN MIDLIFE AND OLD AGE)
۱۴۵.....	بهندی دووم: بۆچی ده بیت به خهوی؟ Why Should You Sleep?
۱۴۵.....	بهشی شه شه م: دایکت و شکسیر ده زان: Your Mother and Shakespeare Knew
۱۴۵.....	سودمکانی خه و بۆ میتشکا، دۆزنفه و ده کی سه سوریه نه را!
۱۴۶.....	خه و بۆ میتشکا: (SLEEP FOR THE BRAIN)
۱۴۷.....	خهوی شه وانه ی پیتش قیریبون: (SLEEP-THE-NIGHT-BEFORE LEARNING)
۱۵۱.....	خهوی شه وانه ی دوا ی قیریبون: (SLEEP-THE-NIGHT-AFTER LEARNING)
۱۶۲.....	خه و بۆ له یادچوونه: (SLEEP TO FORGET)
SLEEP FOR OTHER TYPES OF	خه و له پیتناوی جورمکانی دیکه ی خزمه تگوزاری یادگه: (
۱۶۷.....	MEMORY)
۱۸۰.....	خه و بۆ داهینان: (SLEEP FOR CREATIVITY)
Too Extreme for	بهشی جه و ته م: سه رکیشیتیرین پرسی کتیبی گینیس په سه ندرکدن ژماره ی پیناوه یی جیهانه
۱۸۱.....	the Guinness Book of World Records
۱۸۱.....	میشک و بیتشه بونی له خه و: (Sleep Deprivation and the Brain)
۱۸۲.....	سه رنج بده (PAY ATTENTION)
۱۸۶.....	کاتیک له خه و بیتشه ی، ناتوانیت بزائیت گرفت ی بیتشه بونوت له خه و ته هیده.
YOU DO NOT KNOW HOW SLEEP-DEPRIVED YOU ARE WHEN YOU	(
۱۸۶.....	ARE)
۱۹۵.....	نایا سه رخه وشکاندن یارمه تیده ره (CAN NAPS HELP?)
۱۹۹.....	هه تچوونی نانه قلا نی: (EMOTIONAL IRRATIONALITY)
۲۰۸.....	نایا که سیک ی شه که تی و له یادچوونه و ته زۆره؟ (TIRED AND FORGETFUL?)
۲۱۴.....	خه و و نه خو ش زه یامه ر (خه ته فان): (SLEEP AND ALZHEIMER'S DISEASE)
Cancer, Heart Attacks, and a Shorter	بهشی هه شه م: شیر په نهجه و جه ته ی دڻ و کورتی تهمه ن (
۲۲۲.....	Life)
۲۲۲.....	جه سه ته و که مخه وی (Sleep Deprivation and the Body)
SLEEP LOSS AND THE CARDIOVASCULAR	که مخه وی و سیسته می خوتنه رمکانی دڻ (
۲۲۲.....	SYSTEM)
۲۲۹.....	له ده ستدانی خه و و گۆزانی مه زاج: نه خو ش شه که ره و زیاده بونی کیش
۲۲۹....	(SLEEP LOSS AND METABOLISM: DIABETES AND WEIGHT GAIN)

۲۲۹.....	نه خوشی شه کره (DIABETES)
۲۳۲.....	زیادېوونی کیش و ډله‌وې (WEIGHT GAIN AND OBESITY)
SLEEP LOSS AND THE REPRODUCTIVE	لده‌ستدانی خه و کوټنه‌ندامی ژاوون
۲۴۲.....	(SYSTEM)
۲۴۵.....	که مخه‌وې و سیستمی به‌رگری: (SLEEP LOSS AND THE IMMUNE SYSTEM)
۲۵۲.....	که مخه‌وې و جینات و (DNA): (SLEEP LOSS, GENES, AND DNA)
۲۵۷.....	به‌ندی سینم: چوڼ و له‌به‌رچی خه‌وده‌بینن؟ How and Why We Dream
۲۵۷.....	به‌شی نویم: حالتی خه‌له‌فانی به‌ردموام (Routinely Psychotic)
۲۵۷.....	خه‌وینین له قوناغی خه‌وی جوته‌ی خیرایی چاو (REM-Sleep Dreaming)
۲۷۴.....	به‌شی دهیم: خه‌ون و مکو چاره‌سهری شه‌وانه‌یه‌Therapy Dreaming as Overnight
۲۷۶.....	خه‌وینین نه و هتورکه‌رموه جوانه‌یه (DREAMING—THE SOOTHING BALM)
DREAMING TO DECODE WAKING	به‌کاره‌تانی خه‌ون بؤ شروقه‌کردنی نه‌رموونی ناگایی
۲۸۶.....	(EXPERIENCES)
۲۹۱..	به‌شی یازده: خه‌ونی داهیتان و خه‌ونی کوټرپوټکردن Dream Creativity and Dream Control
۲۹۱.....	خه‌وینین: لاکه‌ی داهیتانه (DREAMING: THE CREATIVE INCUBATOR)
۲۹۵.....	لوژیکیکي ناپوون بؤ خه‌وی جوته‌ی خیرای چاو (REM-SLEEP FUZZY LOGIC)
MEMORY MELDING IN THE FURNACE OF	توانه‌وې یادموه‌ریه‌کان له کوره‌ی خه‌ونه‌کاندا
۳۰۱.....	(DREAMS)
CODE CRACKING AND PROBLEM	شکاندنې کوټدکان و چاره‌سهرکردنی کیشه‌کان:
۳۰۳.....	(SOLVING)
FUNCTION FOLLOWS FORM—)	نهرکی پاشکوی فورم، ناوه‌روکی خه‌ون گرگی خوی هدی
۳۰۵.....	(DREAM CONTENT MATTERS)
۳۰۹.....	کوټرپوټکردنی خه‌ونی نیشراقی (CONTROLLING YOUR DREAMS—LUCIDITY)
۳۱۲...From Sleeping Pills to Society)	به‌ندی چوارم: له ه‌په‌کانی خه‌وموه بؤ گورانی کوټه‌لایه‌تی
۳۱۲.....	(Transformed)
۳۱۲....	به‌شی دوانزده: تارمایی له خه‌وی شه‌ونه (Things That Go Bump in the Night Sleep)
۳۱۲.....	خه‌وزبان و حالت‌ه‌کانی مردن له نه‌نجامی نه‌خه‌وتن
۳۱۲.....	(Disorders and Death Caused by No Sleep)
۳۱۳.....	رویشتن له خه‌و (SOMNAMBULISM)
۳۱۷.....	خه‌وزبان (INSOMNIA)
۳۲۵.....	خه‌وانویی (NARCOLEPSY)
۳۳۶.....	خه‌وزبان خیرانی کوشنده (FATAL FAMILIAL INSOMNIA)
SLEEP DEPRIVATION VS. FOOD	بینه‌شبوون له خه‌و به‌رانبهر بینه‌شبوونه له خواردن
۳۴۰.....	(DEPRIVATION)

نه‌خبر، چاره‌یوان مه‌یه، له (٦.٤٥) کاتژمیر زیاتر یتوستیت به‌خه‌و نییه!	٢٤٤
(NEED ٦.٧٥ HOURS OF SLEEP!)	
نایا نو کاتژمیر خه‌و له شه‌وانه‌دا ژۆره؟ (IS SLEEPING NINE HOURS A NIGHT TOO MUCH)	٢٤٨
به‌شی سیزده: نایباد و دوکه‌کینشی کارگه‌کان و ینکی شه‌وانه (iPads, Factory Whistles, and Nightcaps)	٢٥٠
چی له‌خه‌وتن ده‌توه‌ستینیت؟ (What's Stopping You from Sleeping)	٢٥٠
دیوه تاریکه‌کی پووناکی مۆدیرن (THE DARK SIDE OF MODERN LIGHT)	٢٥١
پیش‌خه‌وتن واز له‌گۆتا ینکی شه‌و به‌ینه - کارگه‌ری کحول (TURNING DOWN THE NIGHTCAP—ALCOHOL)	٢٥٨
شوینی خه‌وی شه‌وانه‌ت سارد بیت (GET THE NIGHTTIME CHILLS)	٢٦٤
واقعی ینشینیکراو و مه‌ترسیدار (AN ALARMING FACT)	٢٧١
به‌شی چواره‌ده: چۆن زیان به‌خه‌وت ده‌گه‌یه‌نت و چۆن یارمه‌تی ده‌ده‌یت؟ (Hurting and Helping Your Sleep)	٢٧٥
حه‌پی خه‌و به‌رانیه‌ر چاره‌سه‌ر (Pills vs. Therapy)	٢٧٥
نایا چاکتر نییه‌ پیش خه‌و دوو له‌و هه‌پانه‌ به‌خیزیت؟ (SHOULD YOU TAKE TWO OF THESE BEFORE BED)	٢٧٥
حه‌به‌کانی خه‌واندن: ژۆر خراپ و قیزه‌ونه (SLEEPING PILLS—THE BAD, THE BAD, AND THE UGLY)	٢٧٨
له‌بری خواردنی دوو له‌وانه، نه‌وه‌ تاقیب‌گه‌وه (DON'T TAKE TWO OF THESE, INSTEAD TRY THESE)	٢٨٦
به‌مقاری گشتی خه‌وی باش (GENERAL GOOD SLEEP PRACTICES)	٢٨٩
به‌شی پازده: خه‌و و کۆمه‌نگه (Sleep and Society)	٢٩٤
نه‌وه‌ی پزشکی و په‌روه‌رده‌ ده‌یکات هه‌ته‌یه، نه‌وه‌ی گۆگل و ناسا ده‌یکات راسته: (What Medicine and Education Are Doing Wrong; What Google and NASA Are Doing Right)	٢٩٤
خه‌و له‌ شوینی کارکردن (SLEEP IN THE WORKPLACE)	٢٩٥
به‌کاره‌یتانی نامرۆفانه‌ی نه‌ده‌ستدانی خه‌و له‌ کۆمه‌نگه (THE INHUMAN USE OF SLEEP)	٤٠٧
(LOSS IN SOCIETY)	
خه‌و و په‌روه‌رده (SLEEP AND EDUCATION)	٤١١
خه‌و و چاودیری ته‌ندروستی (SLEEP AND HEALTH CARE)	٤٢٣
به‌شی شازده: دیدگایی نوینی سه‌ده‌ی بیست یه‌ک به‌خه‌و (A New Vision for Sleep in the Twenty-First Century)	٤٣٤
گۆرانی تاکه‌که‌سی (INDIVIDUAL TRANSFORMATION)	٤٣٥
گۆرانی په‌روه‌رده (EDUCATIONAL CHANGE)	٤٤٥

۴۴۷	گۆزىنى رىتخراومىيى (ORGANIZATIONAL CHANGE)
۴۴۹	نمۇنەى يەكەم: ئازار (EXAMPLE ۱—PAIN):
۴۵۲	نمۇنەى دووھ: ئەدايىكىووى نوئ (EXAMPLE ۲ —NEONATES)
۴۵۴ .	سىياسەتى گىشتى و گۆرانى كۆمەلەپەتى (PUBLIC POLICY AND SOCIETAL CHANGE)
۴۵۸	ئەنجام Conclusion: ئەگەر بىخەوین يان ئەخەوین (To Sleep or Not to Sleep)
Twelve Tips for Healthy	پاشكۆ (Appendix): دوازده ئامۇزگارى ئە پىنناوى خەوى تەندروست
۴۶۰	(Sleep)

پیشەکی:

خەو، بەشە گرنگەھەي ژيانى بیداریمان!

بە گشتى ژيانى ئىمە دوو بەشە، بەشىكى ئاگايى و بیداریيە، بەشەگەي دیکەش بریتییه له نووستن و خەو. ئەوێ هەیه زۆرینەي نووسین و ئەو باسوخواسانەي لەبەر دەستە، بریتییه له شپۆڤە و باس، دەربارەي ئاگايى و بیداریي، بەلام زۆر کەم باس دیتە سەر ئەوێ، کە نیوێ ژيانى مرۆڤ خەو. ئایا ئەم بەشە تاريکە تا چەند گرنگی پیدراوه و لیکۆلینەوێ لەبارەو کراوه؟

کتیبي (بۆچی دەخەوین دۆزینەوێ وزەي خەو و خەون) نووسینی پروفیسۆر ماتيو وۆکەر له وەرگێرانی هاوڕێ پەمەزان حەمەدەمین. کتیبیکى گرنگ و پڕ بايەخە کە لەرووی زانستییەو بە شىوازیک، کە هەم لیکۆلینەوێکی بايەلۆژى و فسیۆلۆژیە دەربارەي گرنگی و بەهای خەو له ژيانى مرۆڤدا، هەم لیکۆلینەوێکی سايکۆلۆژیە دەربارەي وەزىفە و ئەركى خەو له ژيانى پۆژانەماندا.

لێرەو تێدەگەین، کە نەخەوتن و گرنگی نەدان بە خەوێکی باش و قول، مرۆڤ تووشى شلەژان و چەندین نەخۆشى دەکات. هەر له نەخۆشیەکانى (شەکرە و لەبیرچوونەو و فشارى خوین و لەدەستدانى توانای درککردن و فیزیوون و بینین و تەمەن کورتى) و دەیان دەردى دیکە و تیکچوونى سیستەمى هۆرمۆنى لەش.

گرنگی ئەم کتیبە بۆ خوینەرى کورد له پۆژگارى ئەمڕۆدا، کە زۆرینەي کاتەکانى داوه بە خۆ مۆژۆلکردن بە مۆبایل و تەکنەلۆژیا، بێ ئەوێ بەرنامە و کاتى تاییەتى بۆ ئەم کارانە هەبێت. پاشان زۆرینەي چالاکیەکانى خستۆتە کاتەکانى شەو وە. بێ ئەوێ بەخۆی بزانیى کارەساتیکى گەورەي تێی کەوتوو. بە جۆریک کاتیىک له میژووی خەو دەنۆرین، دەبینین مرۆڤایەتى پتووستى بە زیاتر له سێ ملیۆن سال بووه، تا ئەوێ بتوانیىت بە قولى بخەویىت، چونکە هەزاران سالى لەسەر دار و بەرد و ناو ئەشکەوت و له دوودلیدا بەسەبردوو. ئەمەش وایکردوو نەتوانیىت بە ئاسودەي و بێ ترس بخەویىت. له ئەنجامدا بۆتە هۆى گۆرانی سیستەمى لەش و گۆرین و تیکچوونى سروشتییانەي چالاکیەکانى چەستە.

بۆیە مرۆڤى ئەمڕۆ خۆشەختە، کە تەختیکى خەوى باشى هەیه و دەتوانیىت بێ دوودلى و ترس له هیزشى سروشت و هەپەشەي نەیارەکانى بخەویىت. کە ئەمەش بە هۆى توانای داھێنان و دەستەبەرکردنى هێمنی و ئاسایشە کە مرۆڤى ئەمڕۆ خواوەنییەتى. بێ ئەوێ

به‌ها و نرخى ئەم دەستكه‌وته بزانیت. نابەرژیتە سەر ئەوهى بیر له‌وه بکاته‌وه، به‌نامه‌ی بۆ خه‌وتنیکى باش و قول هه‌بیت.

دانیام خویته‌ر، دواى خویندنه‌وه‌ی ئەم کتێبه‌ گرنگه، به‌خۆیدا ده‌چینه‌وه و به‌نامه‌پێژى بۆ رێکخستنى کاته‌کانى خه‌وى ده‌کات. تا له‌ ساته‌کانى بیدارییدا پڕ له‌ وزه و چالاکی بیت و سود له‌ ژيان وه‌رگیریت. بۆیه جیکه‌ی ده‌ستخوشییه‌ بۆ وه‌رگیر، که‌ ئەم کتێبه‌ باشه‌ی بۆ سەر زمانى کوردی وه‌رگیراوه، چونکه‌ کتێبخانه‌ی کوردی له‌م جۆره‌ باب‌ه‌تانه‌ی که‌مه، تا ئاستیکى زۆر له‌م ڕه‌وه‌وه‌ هه‌ژاره. به‌ هیواى به‌رده‌وامى و کارى هه‌میشه‌ جوان و باش.

پیش‌ڕه‌و عه‌بدوللا

هه‌ولێر ٢٥ - ٤ - ٢٠٢٣

بهندی يه کهم

نهو شتهی پینی دهگوتریت خهو (This Thing Called Sleep)

بهشی يه کهم

بو خهو! (To Sleep)

ئايا وایبرده که یه وه له ههفتهی رابردوو به پینی پیووستی خۆت خهوتوویت؟ ئایا به یادت دیته وه کۆتا جار که ی بووه به بی زهنگی ئاگادار کردنه وه له خهو هه لستای و هه ستکر دیت تیز خهویت و پیووست به کافایین نه بووه؟ ئه گهر وه لامت بو هه ریه ک له و پرسیارانه به نه خیره، ئه وه تو ته نها نیت! به لکو یه ک له سه ر سیی که سانی پیگه یشتوو له ولاتانی پیتشکه وتوو له خهوی شه وانه بو ماوه ی هه شت کاتژمیر وه کو تو شکستیان هیناوه! هه ستناکه م زانینی ئه و هه قیقه ته زور سه رسامی کردیت! به لام لیکه وته کانی زور سه رسامت دهکات، ئه گهر راهاتووی شه وانه که متر له شه ش کاتژمیر بخهوی؛ یان که متر له حه وت کاتژمیر، ئه وه سیسته می به رگریت لاوازه و مه ترسی توشبوونت به شیرپه نجه دوو ئه وه نده زیاد دهکات، هه روها که مخه ویی فاکته ریکه له فاکته ره سه ره کییه کانی شیوازی ژیان، پرسی توشبوونت به نه خۆشی له یادچوونه وه دیاری دهکات.

پرسی که مخه ویی ته نانه ت ئه گهر که مبوونه وه که له ماوه ی یه ک ههفته دا به یه کسانیش بیت، شله ژانی قول له پیتزه ی شه کر له خوین دروست دهکات، بویه ده توانین بلین له حاله تی (پیش توشبوون به شه کره)، زیادبوونی که مخه ویی ئه گهری توشبوونی خوینبه ره کانه به گیران و فراوان بوون و به ره و توشبوون به نه خۆشی خوینبه ره و خویننه ی نه ره کانی دل و کیشه کانی دل و شکستی دل له ئه رکه کانیته ی زیاد دهکات.

وه کو چۆن (شارلوت برونٹی) ده لیت: "هزری شله ژاو هۆکاره بو ئاسایی نه بوونی ئه ندامه کانی دیکه ی جه سه ته، که واته تیکچوونی خه و به شداری گه وره له شله ژانه دهروونییه کان دهکات، وه کو که ئابه و قه له قی و په نابردنه بهر خۆکوشتن.

بینگومان تینی ئه وه ت کردوه، کاتیک شله ژاوی ئاره زووی خواردنت زیاد دهکات! ئه وه حاله تیکي ریکه وت نییه، له به ره ئه وه ی که مخه ویی ده بیته هۆکاری زیاد پژانی هۆرۆمۆنه کان، زیاد پژانی هۆرۆمۆنه کان وادهکات هه ست به برسییه تی بکهیت، به پیچه وانه وه که م پژانی هۆرۆمۆنه کان به پرپسه له ئاماژه کردن به تیربوون.

به وشیه وه که مخه ویی ئاره زووی خواردنت زیاد دهکات، ئه گهرچی تیری و برسیت نییه، ئه وه وه سفیکی سه لمینراوه بو زیادبوونی کیشی که سانی پیگه یشتوو و ئه و مندالانه ی گرفتی که مخه و بیان هه یه.

بیربکه وه چی له وه خراپتره، کاتیک ههولدهدهی پابهندی سیسته می خواردن بیت، بوئه وهی کیشی خۆت دابه زینیت، به لām شکست دههینیت، له بهرئه وهی له ماوهی ههولده کابنت بو دابه زاندنی کیشت به پیتی پتیویست ناخه ویت؛ له ئه نجامدا به هۆی که مخه ویی به شیک له کیشی ماسولکه کانی جهسته له دهست دهدهیت، له بری ئه و چهورییهی که ههولتداوه خۆتی لێرزگار بکهیت!

باوه پرکردن به و ئه نجامه زۆر ئاسانه؛ ئه گهر له لیکه وته ته ندروستییه کانی که مخه ویی ته وه ره کانی پێشه وه بروانین، (خه وی که م وانا ته مه نی کورت)، ئه م دهسته واژه ناسراوه چه ند نه فره تییه: 'ده خه وم کاتیک ده مره!، ئه وه ی پتیویسته له سه رت بو بیرکردنه وه ئه و پێگایه بگریته بهر، تا کو له نزیکترین کات مردن بو خۆت دهسته بهر ده کهیت، هاوکات ژیا نت (زۆر کورت) و که م جو ریی (کوالیتی) بیت.

له نیوان ته مه ن و که مخه ویی رایه له کی ناسک هیه، ناتوانین زۆر لیک بکیشین پێش ئه وه ی بپسیت.

مایه ی خه م و په ژاره یه، هه یج جو ریک له جو ریی بوونه وه ران، ته نها مرۆف نه بیت، به بی هه یج پاساو و ده سته و تیک خۆی له خه و بیهش ناکات، له ئه نجامی که مخه ویی هه موو پیکهاته و به شه کانی ژیا ن تووشی شه ژان ده بیت، ته نانه ت ژیا نی کو مه لایه تیش که زۆر گرنگه بو ژیا ن و ته ندروستی، له ئه نجامی که مخه ویی ده شه ژیت، حا له تی فه رامۆشکردنی خه و ... فه رامۆشکردنی پرسه مرۆیی و داراییه کانه. له سه ر بنه مای ئه و تیگه یشتنه، پیکه راوی ته ندروستی جیهانی که مخه ویی به حا له تی په تای بلا بو وه وه له ولاتانی پێشه سازی هه ژمار کردوه.

پرسیکی پیکه وت نییه، ئه و ولاتانه ی له ماوه ی سه ده ی رابردو و پرسی که مخه ویی تیا یاندا به ربلا وه، وه کو (ولاته یه کگرتو وه کانی ئه مه ریکا، یا بان، کو ریای باشو ر، زۆر له ولاتانی خو رئاوای ئه و رو ویا)، له و ولاتانه زیاد له پتیویست دو چاری رێژه ی نه خو شی جهسته یی و شه ژانی ئه قلی و ده ماری و ده روونییه کان ده بنه وه.

له سه ر بنه مای ئه و تیگه یشتنه زۆربه ی زانا یان و توێژه ران، که منیش یه کێکم له وان، کاریا ن کردو وه له سه ر ئه وه ی پزیشکه کان داوا له نه خو شه کانیان بکه ن بخه ون، تا کو خه و ببیت به به شیک له (په چه ته ی پزیشکی).

بێگومان پابه ندبوونی نه خو شه کان به وه رگرتنی ئه و چاره سه ره (خه و)، یه کێکه له چاره سه ره کانی که مترین ئازار و زۆرترین چێژی هیه. خه وی نه خو شه کان، واتای داواکاری له پزیشکه کان نییه، ئامۆژگاری نه خو شه کانیان بکه ن ده رمانه کانی خه واندن

بخۆن! بەلکو پتووستە پرسى ئامۆزگارىيەكانيان بە پىچەوانەوہ بىت، بە تىبىنى و لەبەرچاوغرتنى ئەو بەلگە زۆرانەى كە دەرمانەكانى خەواندن ئازار بەخش و تىكدەرى تەندروستىن.

ئایا دواى ئەو ڕووناکردنەوہ و بەلگانە دەتوانىن بلىن: كەمخەوى بە راستى دەتكوزىت؟ سەبارەت بە پرسى كوشتن لە دوو ڕووەوہ دەتوانىن بلىن:

يەكەم: شلەژانى زۆر دەگمەنى جىنات، دەبىتە ھۆى دەرکەوتنى ھالەتى كەمبوونەوہى ناوہندى تەمەن، دواى تىپەرپوونى چەند مانگىك لە پەرەسەندنى نەخۆشى كەمخەوى، كەسى نەخۆش بە تەواوى خەوى نامىنىت، لەو قوناغەدا كەسى نەخۆش زۆربەى ئەرکە سەرەككەكانى مېشك و جەستەى لەدەستدەدات، ئىستە چ دەرمانىكى ناسراو يان باو دەتوانىت يارمەتى نەخۆشەكە بدات بۆ ئەوہى بخەوئە! بەوشىوہە دواى دوازدە مانگ، يان ھەژدە مانگ، لە نەخەوتن؛ نەخۆشەكە دەمرىت. راستە ئەو ھالەتە زۆر دەگمەنە، بەلام كەمخەوى ئەو راستىيە پشتراست دەكاتەوہ، كە دەتوانىت مەژوف بكوژىت.

دووەم: ھالەتىكى كوشتنى باومان لەبەردەستە: لىخوړىنى ئۆتۆمۆبىل لە كاتىكدا كەسەكە كاتى پتووست نەخەوتوہ، واتا لىخوړىنى ئۆتۆمۆبىل لە ھالەتى خەوالووى، سالانە بەرپرەسە لە ڕوودانى سەدان ھەزار ڕووداوى ھاتوچۆ، بىگومان ئەو ڕووداوانە ھۆكارى مردنى سەدان ھەزار كەسە. بەلام پرسەكە لەوہ ترسناكتەرە، لەبەرئەوہى ئەو كەسانەى بىبەشبوونە لە خەوى تەواو، مەترسىيەكە تەنھا بۆ ئەوان نىيە، بەلکو كەسانى دىكەش بە ھۆكارەكانى ڕووداوى ھاتوچۆوہ دەمرن.

پرسىكى كارەساتبارە ھەموو كاتژمىرىك لە وىلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا كەسىك بە ڕووداوى ھاتوچۆ دەمرىت، لە ئەنجامى ھەلەى پەيوەندىدار بە شلەژان لە ئەنجامى كەمخەوى.

بىگومان مايەى قەلەقى و سەرسوڤمانە؛ كاتىك بە راستى دەزانىن ژمارەى ڕووداوەكان لە ئەنجامى لىخوړىنى ئۆتۆمۆبىل ڕوودەدەن، ڕووداوەكانى ھاتوچۆ بە ھۆكارى ھالەتى خەوالووى زۆر زياترە لەو ڕووداوانەى ھاتوچۆ كە لە ژىر كارىگەرى خواردنەوہى مەيى و ماددە ھۆشبەرەكان ڕوودەدەن.

ھالەتى گرنكى نەدانى كۆمەلايەتى بە خەو، بەشىكى دەگەرپتەوہ بۆ كەمەرخەمى مېژووى لايەنى زانستى بۆ ڕووناکردنەوہى پتووستى خەو، بۆيە خەو وەكو يەكىك لە كۆتا گرتىيە بايۆلۆژىيە گەورەكان ماوہتەوہ، مېتۆد و تىۆرە زانستىيە بەھىزەكان نەياتوانىوہ چارەسەرى كىشەكانى خەو لە زانستى بۆماوہى، بايۆلۆژىيە بەشەكى،

تهکنه لۆژیای ژمارهیی توانا په هاګان بګه، تاګو نهیښه تاریکه ګانی خه و تیپه پړین، ژماره یکه له بهیترترین نه قلله ګان هه ولې ګه یشتن به چاره سهری ګودی خه وی شینوایان داوه، له نیویاندا (فرانسيس کریک) که مه دالیای توبلی به ده سته یناوه، کاتیک بونیادی (D. N. A) (A) دوزیه وه، بونیادی (D. N. A) له بڼه ماوه هاوشتوهی په یژهی جالګالوکه ییه، هه روه ها پومانی به ناوبانګ (کوینتیلیان) که ماموستا و وتاریژ بوو، ته نانهت خودی سیګموند فرۆیدیش، به لام هه موویان له هه وله ګانیان شکستیان هینا، هه وله ګانیان به باچوو.

بوئوهی چاکتر له قه باره ی نه زانینی حاله تی کیشه که تیګه ییت، ته نها نه ونده به سه له دایکبونی یه که م مندا له ت به یادی خوت به ینیه وه، کاتیک پزیشکه که هاته ژووری نه خوشخانه و ګوتی: "پروژباییتان لیده که م! ته ندروستی مندا له که زور باشه، پشکینه سه رتاییکانمان ته واوګرد، هه موو شتیک زور باشه، به متمانه به خو بوونه وه خنده یه که دهکات و به ناراسته ی ده رګا که هه ګاو ده نیت، به لام پتیش نه وهی له ژووره که بچیته ده روه، ناوړده داته وه و ده لیت: "ته نها یه که پرس هیه، مندا له که تان تاګو کوتایی ژیانی توشی حاله تی هاوشتوهی غه یبویه ده بیت، به لکو هه ندیکجار حاله تکه هاوشتوهی مردن ده بیت، جهسته ی به نارامی راده کیتشت. به لام بزړګانی ناموی سه رسوړه ینر نه قلې پرده کات، سی یه کی ماوهی له و حاله ته به سه ر ده بات، مایه ی نیګه رانییه، هیچ بیرۆکه یه که م سه باره ت به و هوکاره یان شروقه کردنی نییه، به هیوای به ختیکی باش!".

به پاستی مایه ی سه رسوړمانه پزیشګان و زانایان تاګو سه رده مانیکي نریک له نیستا ده سته وه ستان بوون له پیشکه شکردنی وه لامیکي ته واو؛ یان لۆژیکي سه باره ت به و پرسیاره: بۆچی ده خه وین؟

بیرده که ینه وه نیمه ده یان ساله یان سه دان ساله ده زانین، سی نه رکه بڼه رته ییه که ی دیکه ی ژیان: خواردن و خواردنه وه و نه وه خسته وه یه، ته نها پالنه ری بایولۆژی سه ره کی چواره م نه بیت، که هه موو په ګه زه جیاوازه ګانی مه مله که تی ناژه لی هه یانه، به واتایه کی دیکه پالنه ری بۆ خه و نه بیت، که هه زاران ساله وه کو پرسیکي سه خت له به رده م زانست پرله نه یني ماوه ته وه.

نه ګر هه ولې ده یان له پوانګه ی په ره سه ندن یان خه لکردن له پرسی خه و بروانین، خالی ده سته پیکمان هه ر چونیک بیت، پرسی خه و وه کو دیارده یه کی بایولۆژی زور ګه مژانه ده رده که ویت، له به رنه وهی له ماوه ی خه و ناتوانی نه به دوا ی خواردن بګه ړیت و نه قسه له ګه ل هاوړنیه کانت بګه یت، نه ده توانی به دوا ی هاو به شیک یان هاوژینیک بګه ړیت بۆ

ئەو ھى بىھىكە ۋە نە ۋە بىھىكە ۋە. ھەروھە ناتوانىت چاۋدىرى مەدالەكانت بىھىت؛ يان يارىزگارىان لىكەت.

میشک نییه، باشتەر له هاوشنوهی خه و پالپشتی و پشتیوانی ناکریت، به پیچهوانه وه ئه رکه جهستهیی و ئه قلییه کان توشی زیانی زۆر ده بنه وه، کاتیک به شی ته وایی خویان ناخه ون.
 پرسیتی پیکه وت نییه، هه موو شه ویک ده سته کوتی ته ندروستی زۆرمان هه یه، له به رئه وهی سی له سه ر چواری ماوهی ژیانمان بیدار و به ئاگاین، بۆیه ته نها له ماوهی خه وی شه وانه شتی زۆر به سود به دیده هینین: ئه رکی زۆر ده بینین، ئه رکه کان ژیانمان چاکتر ده کات و ماوهی مانه وه مان له ژیان درژتر ده کات، بۆیه ناکریت سو ده کانی خه و ته نها له سه ر یه ک ئه رک کورت بکه ینه وه، له گه ل ئه وهی ماوهی خه و بیست و پینج سه له؛ یان سی سه ل له ته مه نی مرۆف ده بات.

له ماوهی شوپشی دۆزینه وه به درژایی بیست سه لی پابردو ئه وه دۆزرا به وه، ئیمه ی مرۆف درک ده که یین پرۆسه ی خه لکردن هه یه که نه کردوه، که دیارده ی خه وی داناهه، له به رئه وهی خه و سو دی زۆرمان بۆ ده سته به ر ده کات، که پالپشتی ته ندروستیمان ده کات، هه ری هه ک له ئیمه ده توانین هه ر پۆژیک به ویستی خۆی سو د له خه و ببینیت، به لام که سانیکی زۆر هه یه، سو ده کانی خه ویان ناویت.

خه و زۆر له ئه رک و پۆله کانی ناو میشک کارا و به هیز ده کات، له وانه توانای فیزببون و به یاده هیناهه و بریاردان و بژارده لۆژیکیه کان. هاوکات خه و پاریزگاری له دروستی ده روونمان ده کات، هه روه ها دۆخی هه لچونی میشکمان هاوسه نگ ده کاته وه، واده کات به هه نگاوی جیگیر و ئه قلیکی ئارام له نیوان سه رکیشیه کۆمه لایه تی و ده روونیه کانداهه نگاوی بنیین، که له پۆژی دواتر پووبه پروومان ده بنه وه.

ئیتستا تیده گه یین؛ زۆربه ی پرۆسه ی ئاگایمان داخراوه، مایه ی گفتوگۆکردن: له وانه خه و بینین، خه و بینین کۆمه لیک سو دی ده گمه نی بۆ ئه و بوونه وهرانه هه یه، که ده توان خه ون بینن، له نتویاندا مرۆف. هه روه ها دابه زاندنی کاریگه ری ناسۆری و یاده وهریه ئازار به خشه کان، هه موو ئه وانه پانتاییه کن له واقیعیکی سه پینراو، که مه عریفه ی پابردوو و داهاتوی ناو میشک تیکه ل به یه کدی ده بن و ده بن به پالنه ری داهینان.

ئه گه ر بۆ به شه کانی دیکه ی جه سته دابه زین، به پوونی ده بینین خه و سیسته می به رگری ئاماده ده کات، ئه و سیسته مه له پووبه پروو بوونه وهی ئازار و خوپاراستن له قایرۆس و په تا و زۆر جۆری نه خۆشی یارمه تیمان ده دات. خه و حاله تی تیکچوونی جه سته له پیکای هاوسه نگکردنه وهی وردی ئه نسۆلین و سوپی کلۆکۆز چاک ده کاته وه. هه روه ها خه و به شداری له پیکخسته وهی ئاره زووی خواردنمان ده کات، یارمه تیمان ده دات له پیکای

هه‌لبژاردنی جۆره‌کانی خواردنی تەندروست پارێزگاری له‌ کێشی جه‌سته‌مان بکه‌ین، له‌بری پالانمان بۆ خواردنی هه‌ر شتیک به‌بێ جیاوازی.

خه‌وی پێویست؛ پارێزگاری له‌و بوونه‌وه‌ره‌ وردانه‌ ده‌کات، له‌ ناو رێخۆله‌کانمان ده‌ژین، ده‌زانین به‌شیکێ زۆری تەندروستیمان پشت به‌ هه‌بوونی ئه‌و بوونه‌وه‌رانه‌ ده‌به‌ستیت، هاوکات په‌یوه‌ندی به‌تین له‌ نێوان خه‌و بۆ ماوه‌یه‌کی پێویست و ئه‌رکی دڵ و لوله‌کانی خۆیندا هه‌یه، له‌به‌رئه‌وه‌ی خه‌و فشاری خۆین داده‌به‌زینیت و پارێزگاری له‌ تەندروستی دڵ ده‌کات.

راسته‌ سیسته‌می خۆراکی هاوسه‌نک و په‌یره‌وکردنی راهێنانی وه‌رزشی دوو پرسى زۆر گرنگ، به‌لام ئیستا به‌ ڤوون و راشکاوی ده‌زانین، هێزی خه‌و کاریگه‌رت‌ره‌ له‌ هێزی خوراک و راهێنانی وه‌رزشی، زیانه‌ جه‌سته‌یی و ئه‌قلیه‌کانی له‌ یه‌ک شه‌و له‌ ئه‌نجامی که‌مخه‌وی پێمان ده‌گات، زۆر گه‌وره‌تره‌ له‌و زیانانه‌ی له‌ ماوه‌ی دا‌بران له‌ خواردن یان چالاکی جه‌سته‌یی (وه‌رزش) به‌رمانده‌که‌ویت.

سه‌خته‌ وێنای ئه‌وه‌ بکه‌ی، به‌ده‌ر له‌ خه‌وی پێویستی شه‌وانه‌، هه‌یج پرسیکێ دیکه‌ی سروشتی یان چاره‌سه‌ری پزیشکی، بتوانیت قه‌ره‌بووی تەندروستی پێویستیه‌کانی جه‌سته‌ و ئه‌قلی بکاته‌وه‌.

پشت به‌ستان به‌ تیکه‌یشتنی زانستی باش و ده‌وله‌م‌ند بۆ خه‌و، چیت‌ر پێویست ناکات سه‌باره‌ت به‌ سو‌ده‌کانی له‌ خه‌و ده‌ستمان ده‌که‌ویت بپرسین، به‌لکو ئیستا پێداگری ده‌که‌ین و ناچارین بپرسین: ئایا ئه‌رکیکی بایۆلۆژی هه‌یه‌ سو‌دی له‌ خه‌وی باشی شه‌وانه‌ نه‌بینییت، بێگومان تاكو ئه‌م چرکه‌ ساته‌، ئه‌نجامی هه‌زاران لیکۆلینه‌وه‌ د‌ل‌نیایی ده‌دن، هه‌یج ئه‌رکیکی بایۆلۆژی نییه‌ سو‌دی له‌ خه‌و نه‌بینییت.

ئاراسته‌ نوینه‌کانی لیکۆلینه‌وه‌، به‌ په‌یامی زۆر ڤوون و راشکاو سه‌باره‌ت به‌ خه‌ومان پی ده‌دن؛ خه‌و تاكه‌ شته‌ زۆرت‌رین کاریگه‌ری هه‌یه‌، ده‌توانین هه‌موو ڤۆژیک له‌ پێناوی دووباره‌ ئاماده‌کردنه‌وه‌ی مێشک و تەندروستی جه‌سته‌مان بخه‌وین، ئه‌وه‌ چا‌ک‌ترین ئه‌نجامی سروشتیه‌ لیکۆلینه‌وه‌کان پێی گه‌یشتون، بۆئه‌وه‌ی به‌ره‌له‌ستی مردنی خێرا و چاوه‌ڕوانه‌کراو بکه‌ین، مایه‌ی نیکه‌رانییه‌، به‌ به‌لگه‌ی هه‌قیقه‌یه‌یه‌ ترسییه‌ واقیعه‌یه‌کانی سه‌ر تاک و کۆمه‌ل ڤوون کراوه‌ته‌وه‌، که‌ له‌ ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی توشی ده‌بن، به‌لام ئه‌نجام و لیکه‌وته‌کانی که‌مخه‌ویی تاكو ئیستا به‌ پێگایه‌کی ڤوون و ڤه‌وان نه‌خراوه‌ته‌ به‌رده‌م خه‌لک. مایه‌ی داخه‌ ئه‌م پرسه‌ گه‌وره‌ترین نات‌ه‌واویی و که‌می ئالوگۆڤی زانستییه‌ی تەندروستییه‌ له‌ سه‌رده‌مه‌که‌ماندا.

بىگومان بۇ پوۋبەپوۋ بوۋنەۋەي ئەم پرسە گەۋرە و زيان بەخشە، مەبەستى ئەم كىتەبە ھەۋلىكى وردى زانستىيە، لە پىناۋى پىكرىدەۋەي ئەو پىۋىستىيە، لىرەۋە؛ ھىواخوۋام خویندەۋەي ئەم كىتەبە گەشتىكى چىژبەخش بىنت و پىپىت لە دۆزىنەۋەي جادۋىي. ئەم كىتەبە ھەۋلىكە بۇ دووبارە بوانىن و تىگەيشتن لە خەو لە پۇشنىپىيمان، بۇئەۋەي چىتر خەو فەرامۇش نەكەين.

سەبارەت بە لايەنى خو:ى، بە دلىنابىيەۋە دەلىم من عاشقى خەوم (تەنھا عاشقى خەو نىم، لەگەل ئەۋەي دەرەفتى ئەۋە بەخۇم دەدەم، بەلام يەكسان نىيە بە عاشقى خەو، لەبەر ئەۋەي ھەموو پۇژىك ھەشت كاتژمىر دەخەوم) لە واقعدا من عاشقى خەوم، بۇيە ئەۋەي خەو دەيەۋىت دەيكەم، ھەروەھا ئالودەم بە دۆزىنەۋەي ھەموو ئەۋانەي سەبارەت بە پرسى خەو نەناسراون. ھاۋكات پىۋىستە ھەۋل و خوشى و جوانىيە سەرسوپھىنەرەكانى خەو بۇ ھەموو خەلک بگوازىنەۋە، ئارەزوو دەكەم ھەموو شىۋازىك بەدەست بەينىم، لە پىناۋى دووبارە گریدانەۋەي خەو و مۇقايەتى بەيەكەۋە، كە مۇقايەتى زۇر پىۋىستى پىيەتى.

ئىستەتەمەنى ئەم عاشقە گەيشتۋە بە زياتر لە بىست سال لە توژىنەۋە، ئەو كاتە دەستم بە توژىنەۋە كرد، كە پىروفسۇرى پزىشكى دەروونى بووم لە زانكۆى ھارشاردى پزىشكى، تاكو ئەمۇ بەردەوام، دۋاي ئەۋەي بووم بە پىروفسۇرى زانستى دەروونى و دەمارى لە زانكۆى بىركلى لە كاليفۇرنيە.

بەلام پرسى توژىنەۋە لە خەو، لە ئەنجامى تىروانىنى خوشەۋىستى نەبوۋە، بەلكو بە پىكەوت بووم بە توژەر لە بواری خەون، ھەرگىز نەمدەۋىست كار لەسەر ئەو بوارە نامۇيە زانستىيە بكەم، يەكەم جار چووم بۇ لىكۆلىنەۋە لە ناۋەندى (كۈين)ى پزىشكى لە بەرىتانىا، ئەو كاتە تەمەنم ھەژدە سال بوو، كە پەيمانگايەكى ناياب و جياۋاز بوو لە نۆتىنگھام، شانازى بە دەستەي فىركارى خۆي دەكرد، كە كۆمەلىك ئەقلى زانستى جوان بوون، بەلام لە كۆتايىدا دركى پرسەكەم كرد، كە بواری پزىشكى ئەو بوارە گونجاۋە نىيە بۇ من، بۇيە زياتر دەستمكرد بە گرنگىدان بە ۋەلامدانەۋە، ھاۋكات پرسىارەكان زۇر ئاسودەيان دەكردم و كارىگەر دەبووم پىيان، لە دىد و تىروانىنى من پرسىارەكان زياتر نەبوون لە ھۆكارىك بۇ گەيشتن بە پرسىارى دواتر. بىيارمدا زانستى دەمار بخوئىم، دۋاي دەرچوونم بىروانامەي دكتورام لە فسىۋلۇژىاي دەمار بەدەست ھىنا، ھەروەھا كورسى ئەندامبوونم لە ئەنجوومەنى توژىنەۋەي پزىشكى بەرىتانىا لە لەندن بەدەست ھىنا. لە ماۋەي كاركردنم لەسەر بىروانامەي دكتورا، يەكەم بەشدارى زانستى ھەقىقىم لە بواری توژىنەۋەي خەو پىشكەش كرد، ئەو كات نموونەي چالاكى شەپۆلە كارەبايەكانى

میشکی کهسانی به سالآچووم دهخویند، که گرفتاری یه کهم قوناغی خهله فان ببوون، لیره وه. دهلیم خهله فان یه کهم جۆر نییه، به لگو بروایه کی بلاوه. چونکه نهخوشی له بیرچوونه وه بلوترین و باوترین نهخوشییه، به لام شتوازیکه له نیوان زور شتواز، ئهوش له بهر چه ندین هۆکاری چاره سهری، ئه وهی گرنگه جۆری ئه وه خهله فانه بزانی، کهسانی نهخوش له زۆربهی کاته کان توشی دهن.

له ههنگاوی یه کهم دهستمکرد به ههسه نگانندی چالاکی شه پۆلهکانی میشکی نهخوشه کانم، له ماوهی به ئاگایی و خهویان، گریمانه کانم بهو شیوهیه بوون: لیدانی کاربایی میشکی دیاریکراوی دهگهن، پښگای ددها پهی به جۆری خهله فان بیه، که له لای ههر نهخوشیک په ره دهستینیت.

پیره رهکانی له ماوهی پۆژدا وهرم دهگرتن ناروون بوون، که نه مده توانی له پښگای ئه وه پیره رهانه وه لیدانی کاره بایی میشکم به جوانی و به جیاواز دهستکه ویت، به لام له ماوهی خهوی شه وانه، تۆماری شه پۆلهکانی میشک به پروونی ده بیستران، ئاسۆی په ره سندنی حاله تی هه موو نهخوشیک دیاری دهکرا، ئه م دۆزینه وهیه به لگهیه له سهر ئه وهی ده توانین خه وهکو جۆریک له تاقیکردنه وهی دهستنیشانکردنی پیتشه ختهی باش بۆ تیگه یشتن له جۆری ئه وه خهله فانه به کاربهیتن، که دهکریت له کهسی نهخوش په ره بستینیت.

خهوی نهخوشه که بوو به خهوی شله ژاو یان گومانایی، له کاتی ئه وه جۆره خه ودها وهلامه کان دوانه ده که وتن، به لگو هه موو جاریک وهلامه کهی پیتشه کهش دهکردم. هه موو وهلامیکی باش بیرری ئاراسته دهکردم بۆ پرسسیاری زیاتر سه رسورهیتن، له نیوانی پرسسیاره کاند؛ پرسسیاری: ئایا پچرانی خه و، هۆکاریکی به شداره له په ره سه نددنی نهخوشییه که یان؟ ئایا هۆکاره بۆ هه ندیک نیشانهی مه ترسیداری وهکو له دهستدانی یاده وهری و شه رانگیزی و ورینه کردن و وهه م.

هه موو ئه وانه م خوینده وه که توانیم بیانخوینمه وه، دواتر راستیم بۆ ده رکه وت، که سه خته په سندی بکه ن، ته نها ئه وه که سه نه بیت، به پروونی هۆکاری پتویستمان بۆ خه و ده زانیت، هه روه ها ئه وه که سهی ده زانیت خه و چیمان بۆ دهکات، مایه ی نیگه رانییه نه متوانی وهلامی پرسسیاری تایبته خوله فان بده مه وه، بۆیه پرسسیاره بنه ره تییه کهی یه که مم بی وهلام مایه وه، به وشیه وهیه بریارمدا هه ولبدم کۆدی خه و بکه مه وه.

ئیسنا ده مه ویت تیینی کۆتاییم سه باره ت به م کتیه به م مه پروو، به شهکانی به پتی ریزبه ندی ریزبه ندی لۆژیکی نووسراون، له سهر چوار به ندی سه ره کی درێژ بووه ته وه.

بهندی یه کهم: پرووده کاته لادانی ماسک له سهر ئه و شته ناروونهی پیتی ده لنین خه و: ئه وه چیه؟ بۆ شتیکی دیکه نییه؟ کێ ده خه ویت؟ چهند ده خه ویت؟ پیتیسته مرووف چۆن بخه ویت (به لام ئه وه ناکه ن که پیتیسته)؟ چۆن له ماوهی کاروانی ژیا نته خه و ت ده گوریت؛ یان له ماوهی کاروانی ژیا نی مندالیت، چ به ئاراسته ی چاکتر بیت یان به ئاراسته ی خراپتر؟ بهندی دووهم: ده چیته ناو ورده کاری خه وی باش و خه وی خراپ، ههروه ها لیکه و ته بکوژه کانی خه وی خراپ و که مخه وی، هاوکات هه موو سو ده سه رسو رهینه ره کانی خه و دیاری ده کات، که تایبه ته به میتشک و جهسته، به به لگه وه گرنگی ئه و هوکاره ده خاته پروو که خه ونه و په یوه سته به ته ندروستی مرووف و جوانی ژیا نیه وه. دوا ی پروونا کردنه وه ی ئه و پرسانه پرووده که ی نه گفتو گو کردن له سهر چۆن و بۆچی که مخه وی ده بیته هوکاری تیکچوونی ده روون و نه خۆشی و له کوتاییدا مردن.

بهندی سێهه م: پیره ویتی ئارامی خه و بۆ جیهانی خه ونی جوان ده خاته پروو، که زانست شروقه ی ده کات و پروونی ده کاته وه. لیره وه له سهر بنه مای پروونا کردنه وه ی زانستی سه رنجی ناو میتشکی ئه و تاکانه ده دهن، که خه ون ده بینن، بۆ ئه وه ی بی بینن چۆن خه ون سه رچاوه ی ئیلهامه، بۆ ئه و بیرو کانه ی که مه دالیا ی توبل به ده ست ده هیتن و جیهان ده گۆرین بۆ گفتو گو ی پرساندن، بۆ ئه وه ی بزانی ن بریاردان به خه ون پرسیتی کرده یی و گونجا وه یان نا، ئایا بریاردان به خه ون داناییه؟ ئایه سه رجه می ئه و خالانه پروونده کریته وه.

ههروه ها له ده ستپیتی بهندی سێهه م له پال خه وانندی نه خۆش، شله ژانه زۆره کانی خه و پروون ده کاته وه، له وانه خه وزران. ههروه ها هوکاره پروون و ناروونه کان ده خاته پروو، که واده که ن کهسانی زۆر، شه و له دوا ی شه و ئاسته نگیا ن له خه وی شه وانه ی باش هه بیت. دواتر به پشت به ستن به داتای زانستی و نه خۆشه خه ویترا وه کان، راشکا وانه گفتو گو له سهر ده رمانه کانی خه واندن ده که ی ن، له بهر ئه وه ی ته نها گفتو گو له سهر قسه ی ئه م و ئه و بکه ی ن. هاوکات له و به نده دا زانیا ری سه باره ت به چاره سه ره نو ئ و بی ترس و کاریگه ره نا ده رمانیه کان ده خه ی نه پروو، بۆ ئه وه ی ئه و که سانه ی کیتشه ی خه وزران و که مخه ویا ن هیه، بگه ن به خه وی چاک. دواتر نه خۆشخانه جیده هیلین ده چین بۆ بهندی چواره م و کوتایی.

بهندی چواره م: له م به نده دا گفتو گو ی خه و له کومه لگه ده که ی ن، شتی زۆر سه باره ت به لیکه و ته پروونه کانی که مخه وی له سهر فیروزی ن و پزیشکی و چاودیری ته ندروستی فیره بین، ههروه ها له سهر کار کردن. هاوکات به لگه ی به هیز له سهر تیکشکاندنی بیرو بر وای

باوی تایبەت بە سودی کاتژمێره‌کانی بیداریی یان بە ئاگایی بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ و که‌مخه‌وی ده‌خه‌ینه‌پوو، به‌ شێوه‌یه‌کی کاریگەر به‌لگه‌کان ده‌خه‌ینه‌پوو که‌ راست و سودبه‌خش و ئه‌خلاقى بێت، بۆئهو‌ی هه‌موو ئامانجه‌کانی ئه‌و ئاراسته‌یه‌ به‌دییه‌نیت، له‌ کۆتاییدا به‌ خۆزگه‌ و هه‌وای هه‌قیقی و گه‌شبینانه‌ کۆتایی به‌م کتێبه‌ ده‌هینم، هاوکات نه‌خشه‌پێگایه‌ک بۆ ئه‌و بێرۆکه‌ به‌ توانایانه‌ ده‌نێرم، که‌ ده‌توانن دووباره‌ بگه‌نه‌وه‌ به‌و شوێنه‌ی له‌ نیوان مرۆف و ئه‌و خه‌ونه‌ی زۆر ده‌مێکه‌ لێی بێهه‌ش بووینه‌ پچراوه‌، نه‌خشه‌ پێگاکه‌م "تێروانینیکی نوێیه‌ بۆ خه‌ون، له‌ سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک".

ئهو‌هه‌ ماوه‌ ئاماژه‌ به‌وه‌ بکه‌م، پێویست ناکات خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م کتێبه‌ به‌پێی زنجیره‌ی به‌نده‌کانی بێت، به‌لکو‌ ده‌کرێت هه‌ر به‌ند و به‌شیکى به‌ ته‌نها بخوێندریته‌وه‌، به‌بێ گوێدان به‌ پێزبه‌ندی به‌ند و به‌شه‌کانی، به‌بێ ئه‌وه‌ی زۆر له‌ واتاکی له‌ ده‌ست بدات، لێره‌وه‌ داوا له‌ خوێنه‌ر ده‌که‌م، هه‌موو یان هه‌ندیکى ئه‌م کتێبه‌ به‌ پێگای به‌شى لێکداپراو یان به‌پێی زنجیره‌ی پێزبه‌ندی به‌ند و به‌شه‌کانی بخوینیته‌وه‌، یان چۆن خۆی پێی خۆشه‌.

ئه‌گه‌ر له‌ ماوه‌ی خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م کتێبه‌ خاوبووێه‌وه‌ و خه‌وت هات، ئه‌وه‌ پرس خه‌وه‌هاتنت ناتوانیت گومان بخاته‌ سه‌ر تواناکانم، ئه‌م دیدهم (پێچه‌وانه‌ی زۆربه‌ی نووسه‌رانه‌). هه‌قیقه‌تى پرسه‌که‌ ئه‌وه‌، به‌ پشت به‌ستن به‌ بابته‌کانی ئه‌م کتێبه‌ و ناوه‌رۆکه‌که‌ی، خوێنه‌ر له‌سه‌ر ئه‌و جوړه‌ په‌فتاره‌ هانده‌ده‌م، به‌ پوانین بۆ ئه‌و په‌یوه‌ندییه‌ی سه‌باره‌ت به‌ نیوان خه‌و و یاده‌وه‌ری ده‌یزانم، شانازییه‌کی گه‌وره‌یه‌ بۆ من، ببینم خوێنه‌ر ناتوانیت به‌ره‌هه‌لستی ئه‌و هاندانه‌ بکات، که‌ پالێ ده‌نیت بۆ وه‌رگرتن و به‌یاده‌یتانه‌وه‌ی ئه‌وه‌ی پێی ده‌لێم، له‌و ماوه‌یه‌ی خۆی داوه‌ته‌ ده‌ست خه‌و، له‌به‌رئهو‌هه‌ تکه‌ ده‌که‌م، خوێنه‌ر هه‌ست به‌ ئازادی ته‌واو بکات له‌وه‌ی خۆی بداته‌ ده‌ستی خه‌و و له‌ نوێ هه‌لسته‌وه‌، جار له‌ دواى جار به‌ درێژایی ئه‌م کتێبه‌ ئازادی ته‌واویی هه‌یت، له‌و په‌فتاره‌ی خوێنه‌ر به‌ ئه‌به‌دی هه‌ست به‌ بێزاری و نیگه‌رانی ناکه‌م! به‌ پێچه‌وانه‌وه‌ به‌ ته‌واویی زۆر شاد و دلخۆش ده‌بم.

بەشى دووھم

كافاين و جيت لاگ (چارەسەرى تېكچوونى سىستەمى خەو) و ميلاتونين (Caffeine, Jet Lag, and Melatonin)

لەدەستدان و بەدەستەينانى كۆتۈرۈلگۈدنى رېتىمى خەوت (Losing and Gaining Control of Your Sleep Rhythm)

چۈن جەستەت دەزانىت ئىستا كاتى خەو؟ بۆچى گىرتى جىاوازى لىكەوتەى كاتى دىارىكراوى خەوت ھەيە، كە گەشت بۆ ناوچەيەك دەكەيت، دواى گەيشتنت بۆ ناوچەكە كاتى دىارىكراوى خەو جىاوازە؟ چۈن بەسەر لىكەوتەكانى گۆرانى كاتى دىارىكراو سەردەكەويت؟ بۆچى ئەم دواكەوتنە ھۆكارى نىگەرانييە كە لە جىاوازى كاتى دىارىكراو ديتەئاراو، كاتىك دەگەرپىتەوہ بۆ ئەو شوپىنەى لىى ھاتوويت؟ بۆچى ھەندىك كەس ميلاتونين بۆ پووبەپوو بوونەوہى كىشەكان "بۆچى و چۈن" بەكارىدەھىتن، كوپىك قاوہ بەئاگايى دەتەپلىنەوہ؟ لەوانەيە پرسىيارە گرنگەكە ئەوہىت: چۈن دەزانىت بەشى تەواويى خۆت خەوتووى؟

دوو فاكترى سەرەكى كاتى ئارەزووى خەو و ھەلىستانت لە خەو دىارى دەكەن، لە كاتى خويندەوہى ئەم وشانەدا، پەيرەوى ھەردوو فاكترەكە دەكەى، كە كارىگەريى گەرەى لەسەر مېشك و جەستەت ھەيە.

فاكتەرى يەكەم: ئاماژەيەكى نىردراوہ لەو كاتزىمىرەى لە مېشكتدايە (كاتزىمىرىكە بەپى سىستەمى بىست و چوار كاتزىمىرى كاردەكات). ئەم كاتزىمىرە سوپى دووبارەبوونەوہى شەوانە و پۆژانە دروست دەكات، وادەكات لە كاتى پىكخراوى شەو و پۆژ ھەست بە ماندووبون يان بە ئاگايى بكەيت.

فاكتەرى دووھم: ماددەى كىمىيى كەلەكەبوو لە مېشك (فشارى خەو) دروست دەكات، يان ھەستى پىويست بۆ خەو دروست دەكات، ھەرچەندە مانەوہى بەئاگايى زىاد بكات، ماددە كىمىيىيەكە فشارى خەو زىاتر دەكات و زىاتر كەلەكە دەبىت. بەوشىوہە ھەست بە بىكى زۆرتر لە خەوالوى دەكەيت، ھاوسەنگى لە نىوان ئەم دوو فاكترە، چەندايەتى بىدارى يان ئاگايى لە ماوہى پۆژدا پىكەھىتت، ھەرۋەھا ھەست بە شەكەتى و ئامادەيى بۆ چوونە سەر جىگاي خەو لە شەوان دەكەيت، بە شىوہى بەشەكى ئاستى خەوى جۆرييت دىارى دەكات.

نایا ریتت ھەيە؟ (GOT RHYTHM؟)

چەندىن پرسى ناوھەندى ھەيە؛ پەيۋەستىن بە زۆر لەو پرسىيارانەي لە بېگەي سەرەو ھەتتو، لە بنەماو تەنھا ھىزىكى پىكھاتووي گەورەيە بۇ رېتىمى ناخەككىي بىست و چوار كاتزمىرى. ھەرۈھە بە ناوي "رېتىمى كاتزمىرى بايۇلۇژىيى" ناسراو.

ھەموو كەسىك رېتىمى كاتزمىرى بايۇلۇژىيى ھەيە، دەستەواژەي "رېتىمى كاتزمىرى بايۇلۇژىيى، لە وشەي پۇژىك ھاتوۋە. پرسىكى واقىيەيە ھەموو بوونەو ھەرىك لە ھەسارەكەمان ماو ھەك دەژىت، ئەو ماو ھەيە چەند پۇژىكە، لەو ماو ھەيە سوپى سىروشتىي پەيدادەبىت، كاتزمىرەكەي لە ناو مىشك ھەيە، ئاماژەي ئەو رېتىمى پۇژانە بۇ ھەموو بەشىك لە بەشەكانى مىشك دەنئىرەيت، ھەرۈھە بۇ ھەموو ئەندامىك لە ئەندامەكانى جەستەت دەنئىرەيت.

رېتىمى بىست و چوار كاتزمىرى لە دىارىكرەنى كاتى ھەلىستانت لە خەو يارمەتت دەت، ھەرۈھە لە كەي دەتەوئەت بىخەوئەت. ھەرۈھە كۆنترۇللى سىستەمى دووبارە بوونەو ھەي رېتىمەكانى دىكە ناخت دەكات، كە كاتە گرنگ و پىويستەكان بۇ خوارەن و خوارەنەو دەگرەتەو، ھەرۈھە گۇپانى مەزاج و ھەلچوونەكان، چەند مىز بىكەين كە جەستە دەرىدەت، ھەرۈھە پۇژەي پۇژانەنى ھۆرمۆنە جۇراوچۆرەكان.

بىگومان پرسىكى پىكەوت نىيە، ئەگەرى ئەو ھەيە، ژمارەي پىوانەيى ئۆلەمپى بىشكىنرەيت، كە پەيۋەندى پوونى بە كاتى دىارىكراو ھەيە، ئەم ئەگەرە لە بنەما سىروشتىيەكەي رېتىمى كاتزمىرى بايۇلۇژىيى مەوئى دەگاتە بەرزترىن ئاست، يان لە كاتى پىش وەخت لە ماو ھەي پىش دەركەوتن، سەبارەت بە ھەبوونى مەوگەرى رېتىمى بايۇلۇژىيى، كاتى لەدايكبوون و مردن، رېتىمى بايۇلۇژىيى ئاشكرا دەكات، كە دەگەپىتەو بۇ گۇپانى تىبىنىيەكان لە نەشتەرگەرىدا، بەوشىۋەيە رېتىمى بايۇلۇژىيى بنەمايەكە پەيۋەندى بەھىزى بە ژيانەو ھەيە، وەكو پەي گەرمى جەستە، كارى كۆئەندامەكانى بەرپرسن لە سوپەكان، ئاستى ھۆرمۆنەكان، ھەموو ئەوانە كۆنترۇلكراون، پىكخەرەكەيان رېتىمى پۇژانەيە.

زۆر پىش دۆزىنەو ھەي ئەم سىستەمە بايۇلۇژىيە، تاقىكرەنەو ھەيەكى بلىمەتەنە ئەنجامدرا، پرسىكى زۆر تايبەت و جىساوازىي بەدەستەيتا: كە توانى بەلەي كەم كاتى پوۋەك بوەستىنەيت، ئەم دەستكەوتە لە سالى ۱۷۲۹ بو، كاتىك زاناي جىۋىزىيەي فەرەنسى (جان جاك دورتو دو مىران) يەكەم بەلگەي لەسەر ئەو دۆزىۋە، كە پوۋەك ئامىزى كاتى دانراوى ناخەككى تايبەت بە خۇيان ھەيە.

ئەم زاناھە لىڭكۆلىنەۋەيان لە گەلای جۆرىك لە پوۋەك دەكرد، كە گەلاكانى لە گەل جولەي خۆر دەجولايەۋە، بە واتايەكى پوۋنتر گەلایان گولەكانى پوۋەكەكە، لە كاتى پۆژدا لە گەل جولەي ئاراستەي خۆر دەجولايەۋە، جورىك لە جۆرەكانى پوۋەك (دو مىران)ى زۆر سەرسام كرد، ناۋى ئەو پوۋەكە (پوۋەكە شەرمەن) بوو، گەلاكانى ئەم پوۋەكە لە گەل جولەي ئاراستەي خۆر لە ئاسمان نە دەجولايەۋە، بەلكو لە كاتى شەو گەلاكانى گرژ و لول دەبوو، بۆئەۋەي سىيس و پوچ دەر كە وىت، لە گەل دەستپىكى پۆژى دواتر، گەلاكانى ۋەكو چەتر لە نوچ دەر كرانەۋە، كاتىك پۆژى دوايى لىت دەپوانى ۋەكو پۆژى پىشتەر دەر كەوت، ئەو پەفتارانەي ھەموو بەيانىك و ئىۋارەيەك دووبارە دەكردەۋە، ئەمە وايكرد زاناى بەناۋبانكى بايۇلۇژىي پەرەسەندەن (چارلز دارۋىن) ناۋى بنىت (گەلای پەرەسەندەۋو).

خەلكى پىش تاقىكردەنەۋەكەي (دو مىران) گرىمانى ئەۋەيان دەكرد، لولبۈۋ و كرانەۋەي گەلای ئەو پوۋەكە، بۆ يەك فاكتر دەگەرپتەۋە، ئەۋىش ھەلھاتن و ئاۋابوۋنى خۆرە. بەلام (دو مىران) پوۋەكەكەي خستە ناۋ سندوقىكى داخراۋ، بۆ ماۋەي بىست و چوار كاتژمىر لە ناۋ سندوقە داخراۋەكەي ھىشتەۋە، بە درىژايى ماۋەي شەو و پۆژ لە تارىكى سوندقەكەدا بوو، لە ماۋەي بىست و چوار كاتژمىرە تارىكەكە، لە تارىكىدا سەرنجى پوۋەكە شەرمەنەكەي دەدا، تاكو دۆخى گەلاكەي بزانىت، لە ناكاۋ بىنى پەفتارى پوۋەكەكە ۋەكو خۆيەتى، واتا گەلاكانى كراۋەنەتەۋە، ئەگەرچى لە ماۋەي پۆژدا لە كارىگەرىي تىشكى پواناكي دايىرپىۋو، بە شىۋەيەك گەلاكەي كرابوۋەۋە، ۋەكو ئەۋەي لەژىر تىشكى پوۋناكى خۆر بىت، لە كاتى ديارىكراۋى خۆي گەلای پوۋەكەكە لول بوو داخرايەۋە، ۋەكو ئەۋەي بزانىت پۆژ ئاۋابوۋ و تارىكى داھات، ئەگەرچى ھىچ ئاماژەيەكى لەسەر نەمانى تىشكى خۆر پىنەگەيشتىۋو، بەوشىۋەيە بە درىژايى ماۋەي كاتژمىرەكانى شەو گەلاكانى بە لۈۋلى و داخراۋى مايەۋە، لە گەل خۆرەلاتن دووبارە گەلاكانى كرايەۋە، ئەگەرچى ھەر لە ناۋ سندوقە تارىكەكە بوو، ھىچ ئاماژەيەكى ھەلاتن و ئاۋابوۋنى پوۋناكى تىشكى خۆرى پىن نەدەگەيشت.

ئەم شۆرپەي دۆزىنەۋەي دو مىران دەرپخت، ئەندامى زىندوۋ، كاتى تايبەت بە خۆي ھەيە، ناكەۋىتە ژىر كارىگەرىيى فرمانى ئەو زەنگانەي لە خۆرەۋە بۆي دىت. لەسەر بىنەماي ئەم پوۋناكردەنەۋەيە، لە شۈينىكى ئەم پوۋەكە، رېتىمى ئاگادار كردەۋە بەپىنى سىستەمى بىست و چوار كاتژمىرى لەدايك دەبىت، ئەم سىستەمە لەدايكبۈۋە دەتوانىت چاۋدىرى كات بكات و بەبى بوۋنى ھىچ ئاماژەيەك لە جىھانى دەرەۋە پىكى بخات، بۆ نمونە ۋەكو

ئامازەى (پووناكى خۆر)، ئەم پووەكە (پىتمى پوژانەى) نەبوو، بەلكو پىتمى ناوەكىى يان پىتمى خودى ھەبوو.

كەواتە پىتمى ناوەكىى پووەكەكە ھاوشىوھى لىدانى دلتە، لىدانى دلىشت بەپىى ئەو زەنگە بەرئوھدەچىت كە دلت خۆى دروستى كردوو، بەلام پىتمى پىكخستى ترپەكانى دلت زۆر خىراترە لە پىتمى پىكخستى جولەكانى پووەكەكە، لەبەرئوھى دل بەلاى كەمى لە يەك چركەدا جارىك ھەلدەبەزىتەو، نەك ھەموو بىست و چوار كاترمىز جارىك، بەلكو ھەكو "كاترمىزى بايولۇژى پوژانە" كاردەكات.

پرسىكى پىشبینى نەكراو، كە سەدسال تىدەپەرەت، پىش ئوھى بتوانىن بىسەلمىتىن كە مروۇف پىتمى كاترمىزى بايولۇژى ناخەكىى ھاوشىوھى پووەكى ھەيە. بەلام تاقىكردنەوھەكى نوچ توانى شتىكى پىشبینى نەكراو بۆ تىگەشىتمان لە پرسى پىكخستى كاتى ناخەكىى زىاد بكات، ئەم تاقىكردنەوھە لە سالى (۱۹۲۸) ئەنجامدرا، كاتىك پروفىسۆر لائانويل كلىتمان لە زانكۆى شىكاگو، لەگەل توژەرى يارىدەدەرى بروس پىتشارد سون، لىكۆلىنەوھەكى زانستى پىشەيى قوليان ئەنجامدا، ئەم لىكۆلىنەوھە جۆرىك تىگەشىستى زانستى ھىنا ئاراو، دەتوانىن بلىن تاكو ئەمرو تاقىكردنەوھى لەو ئاستە زانستىيەمان نەبىنيو.

ھەريەك لە كلىتمان و پىتشاردسون برىارىاندا خۆيان بكن بە بابەتى تاقىكردنەوھەكىيان، خواردن و ئاوى پىويستى ماوھى شەش ھەفتەيان لەگەل خۆيان ھەلگرت، لەگەل دوو قەرەوئلەى نەخۇشخانە كە دەنوشتانەو، چوون بۆ ئەشكەوتى (مامۇس) لە ويلايەتى كنتاكى؛ يەكئىكە لە ئەشكەوتە قولەكانى جىھان، ئەشكەوتەكە ئەوئەندە قولە، بە جۆرىك لە قولايى ئەشكەوتەكە كاريگەرى پووناكى خۆر بە تەواويى نامىنىت.

لە ناو تارىكى ئەشكەوتەكە مۆمىكىيان بۆ دۆزىنەوھى زانستى لەناكاو داگىرساند، بۆ دووبارە تىگەشىستەوھە لە پىتمى بايولۇژىيمان، لەسەر ئەو بنەمايەى "بە نزىكى پىتمى يەك پوژە" كە "زەنگىكى پوژانەيە"، بەلام زەنگەكە بە دروستى بۆ ماوھى يەك پوژ چوونىەك نىيە.

لەگەل خۇراك و ئاوى پىويست، كۆمەلىك كەلوپەلى پىوانەكردنىان لەگەل خۆيان بردبوو، بۆ دىارىكردنى پلەى گەرمى جەستەيان و پىتمى ئاگاداركردنەوھە بۆ ھەلىستانيان لە خەو. ناوچەيەكىيان بۆ تۆماركردنى داتاي شوينى ژيانيان پىكخست، قەرەوئلەكانى خۆيان لەوملا و لەولاي شوينەكە دانا، لە دەورى شوينى مانەوھەيان و بە دەورى قەرەوئلەكانىيان

چالکییان هه لکهند و پریانکرد له ئاو، بۆ پریگریکردن له هاتنی زینده وهره بچوکه کان بۆ سهر شوینی خه وته نه که یان، که هه ندیک له زینده وهرکانی ناو ئه شکه وته که بچووک نه بوون. پرسپاری په نهان له پشتی تاقیکردنه وه که ی (کلیمان و پیتشارسون) پرسپاریکی ساده بوو، ئایا ریتمی بایۆلۆژی بۆ خه و هه لستان کار ده کات؟ له پال زهنگه که پله ی گهرمای جهسته ده گۆریت؟ کاتیک په یوه ندی له گه ل سوپی پووناکی و تاریکی پۆژانه ده بچریت، زهنگه بایۆلۆژییه که به ته وایی ناریک و شیواو ده بیت؟ یان زهنگه که وهکو خۆی ده مینیته وه، وهکو ریتمی ئه و که سانه ی له جیهانی ده ره وهن، به پیتی ریتمی راهاتوو له گه ل پووناکی پۆژ و تاریکی شه وه! ئه و دوو پیاوه بۆ ماوه ی سی و دوو پۆژ له تاریکی ئه نگوسته چاوی ناو ئه شکه وته که مانه وه، مانه و یان له ئه شکه وته که ئه نجامی تاقیکردنه وه که یانی زیاتر پینخشست، هاوکات هه سستیان به زور شنکرد، توانیان له و ماوه یه بگهن به دوو دۆزینه وه ی گرنگ، یه که م دۆزینه وه یان ئه وه بوو، مروقیش "وهکو پووه کی شه رمنه، که (دو میران) لیکۆلینه وه ی له سهر کرد بوو، چ مروف و چ پووه ک له ناخی خۆیان له کاتی نه بوونی پووناکی خۆر ریتمی ناخه کی پۆژانه یان هه یه، واتا خه وی کلیمان و پیتشاردسون و هه لستانیان به شیوه یه کی په مه کی نه بوو، به لکو له سهر سیسته میکی دووباره بووه بوو، که پیتشبینی ده کريت: ماوه ی ئاگیان درێژ بووه (ماوه که ی پازده کاتژمیر بووه)، ماوه ی خه وی جیگیر له سنوری نو کاتژمیر بووه.

به لام ئه نجامی دووه می تاقیکردنه وه که یان، پیتشبینی نه کراو بوو؛ ماوه ی سوپی جیگیری هه لستان و خه وی دووباره بوونه وه یان، به وردی له ماوه ی بیست و چوار کاتژمیر وهکو یه ک نه بوو، ته مه نی پیتشاردسون بیست سال بوو؛ ماوه ی سوپی خه و هه لستانی له نیوان بیست و شه ش کاتژمیر و بیست و هه شت کاتژمیر بوو، به لام ماوه ی سوپی خه و هه لستانی کلیمان که ته مه نی له چله کان بوو، نزیکه ی بیست و چوار کاتژمیر بوو، به لکو که میک زیاتر له خه و ده مایه وه، واتا درێژترین (پۆژ) له ناخی هه ردوو پیاوه که له کاتی دابرا نیان له کاریگه ری پووناکی پۆژ، به ریکی یه کسان نه بوو به بیست و چوار کاتژمیر، به لکو که میک له وه درێژتر بوو، هاو شیوه ی کاتژمیریک که که میک دواده که ویت: به تپه پوونی هه ر پۆژیک، پۆژی کلیمان و پیتشاردسون پۆژانه که میک درێژتر ده بوو، به پشت به ستان به کاتی دانراوی ناخه کییان هه ندیک جیاواز بوو.

له وانه ریتمی بایۆلۆژی ناخه کییان به ته وایی چوونیه که نه بیت له گه ل پۆژیک که بیست و چوار کاتژمیره، به لکو نزیکه لیتی، بۆیه دیاریکردنه وه ی زاراوه که له نوێ پرسپیک

پنویسته، پیتی پۆژانه ماوهیهکی کاتییه، درێژییهکهی نزیکه له یهک پۆژ، بهلام به ورد و دروستی بهکسان نییه.

ئهوهی مایه ی گرنگی پێدانه، زیاتر له ههفتا سال بهسهه تاقیکردنهوهکهی کلێتمان و پیتشاردسون تیدهپه پیت، بهلام هیتشتا گرنگی و بایهخی خۆیان ههیه، ئیستا گهیشتن به دیاریکردنی رادهی درێژی سوپی پیتی پۆژانهی مروفی پێگهیشتوو، له سنوری بیست و چوار کاتژمیر و پازده خولهکه. درێژی ماوهی سوپهکه زۆر جیاوازییه له خولانهوهی زهوی به دهوری خۆیدا، که ماوهکهی بیست و چوار کاتژمیره، بهلام جیاوازییهکه دهمینیهوه، که هیچ دروستکهریکی کاتژمیری سوپسری بهپرز ناتوانیت پهسندی بکات! ئیمه بهختهوه رین له ئهشکهوتی ماموس یان لهو شوینانه ناژین که تاریک و شهوهزهنکه. بهلکو پووناکی خۆر به پیکخواوی دهبینین و ههلدیت بۆ یارمهتیدانی کاتژمیره نادروستهکهمان. پووناکی خۆر پۆلی ئهوه پهنجانه دهبینیت، که کاتژمیره نارپکهکه راست دهکاتهوه.

بیگومان ههموو پۆژیک پووناکی خۆر، دووباره بهرنامهی ئامیزی کاتی دانراوی ناخهکییمان پێکهخاتهوه، ههروهها پووناکی خۆر کاردهکات بۆ رهااتممان لهسهه سیستهمی بیست و چوار کاتژمیری راست و دروست، نهک به نزیکي.

به ئهبهدی پرسیکی پێکهوت نییه، مێشک، پووناکی پۆژ له پیناوی ئهم پرۆسهی پیکهستنه بهکاردههینیت، پووناکی پۆژ ئاماژهیهکی دووبارهبووهوی زۆر متمانه پیکراوه له ژینگهکهمان. پرسیکی بهلگهوهیسته لهو کاتهوهی ئهم ههسارهیه پهیدا بووه، ههموو پۆژیک له دواي پهیدا بوونی ئهم ههسارهیه، خۆر بهیانان ههلدیت و ئیواران ئاوادهیت، له ههقیقهتدا ئهوه هۆکاره وایکردوو بهشیکی زۆری پهگهزه زیندوووهکانی ئهم ههسارهیه، زیاتر مهیلیان بۆ گونجاندنی پیتی ناخهکی ههیت، ئهمه وایکردوو پیتی ناخهکییان گونجاو بیت لهگهڵ چالاکی ئهم بونهوه رانه، چالاکیهکانیان چ له ناو جهستهیان بیت، بۆ نمونه پلهی گهرمی جهستهیان، یان چالاکیهکانیان دهرهکی بیت، یان بۆنمونه خواردن، ئهوه بهپیتی سیستهمی پۆژانهی ههسارهکهمان، که وادهکات زهوی له دهوری خولگهی خۆی بخولیتهوه، لهو خولانهوهیه ماوهی پووناکی پیکخواوی لیدهکهوێتهوه، وهکو (دهرکهوتنی پۆژ)، ههروهها تاریکی که (خۆر ون دهیت). بهلام پووناکی پۆژ تاکه ئاماژه نییه، مێشک، بتوانیت له پیناوی دووباره پیکهستنهوهی کاتژمیره بایۆلۆژییهکهی پیکهخاتهوه، ئهگهر چی پووناکی خۆر چاکترین ئاماژه و گرنگترینانه، کاتیک ههیه.

واتا میټشک دهتوانیت له گه‌ل به کاره‌یتانی ئاماژه‌ی پووناکي خوړ، ئاماژه‌ی دهره‌کیش به کار به‌یت، وه‌کو خواردن و چالاکی جه‌سته‌ی، گورانی پله‌ی گهرمی، هه‌روه‌ها ټیکه‌لاوی کومه‌لایه‌تی که له کاتی ریکخراو په‌یره‌ویان ده‌کات، تاکو ئه‌و شتانه به‌و شیوه‌یه دووباره بینه‌وه، ده‌توانین پشت به ریکخراویان بیه‌ستین، ئه‌و پرووداوانه توانای ئه‌وه‌یان هه‌یه، کاترمیری بایؤلوزی ریکخه‌نه‌وه، که یه‌کسان بیت به بیست و چوار کاترمیری ته‌واو.

ئهم ریکخسته‌وه‌یه که له‌سه‌ر بڼه‌مای ئاماژه‌ ناخه‌کی و دهره‌کیه‌کان نه‌نجامده‌دریت، که‌سانی توشبوو به جوړی کویری له له‌ده‌سدانی ریتی پوژانه، که به ته‌واوی له‌ده‌ستیاندوه به‌پاریزیت.

ئه‌گرچی ئه‌وانه ئاماژه‌ی پووناکیان پی ناگات، له‌به‌رئه‌وه‌ی ناتوان پووناکي ببین، ئه‌وه دیارده‌ی دیکه هه‌یه، توانای دووباره ده‌ستپیکردنه‌وه‌ی پروسه‌ی دووباره ریکخسته‌وه‌یان له میټشکیان هه‌یه.

بو ټیگه‌یشتن له‌و پرسه‌ ئاماژه‌یه‌ک وه‌رده‌گرین، که میټشک له پیناوی دووباره ریکخسته‌وه‌ی کاترمیره‌که‌ی به‌کاریده‌هیت، کاترمیری میټشک، که ده‌سته‌واژه‌یه‌کی ئه‌لمانیه، واتای (پیدانی کاته) یان (کاته‌کانی میټشک)، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی پووناکي دانه‌ری سه‌ره‌کی کاته‌کانه، به‌لام چه‌ندین فاکتوری دیکه هه‌یه، ده‌توانین به‌در له پووناکي به‌کاریان به‌یت، یان ده‌توانین له کاتی ئاماده‌نبوونی پووناکي به‌کاریان به‌یت.

کاترمیری بایؤلوزی به‌پنی سیسته‌می بیست و چوار کاترمیری که له ناو میټشک کارده‌کات، به‌و سیسته‌مه ده‌گوت‌ریت (ناوکی سه‌رووی یه‌کتربره‌که - suprachiasmatic)، له‌سه‌ر بڼه‌مای ئه‌و وشه‌ زورانه‌ی له زانستی توپکاری به‌کاره‌اتوه، ئه‌و ناوه به‌خوی خوی ته‌فسیر ده‌کات، ئه‌گرچی سه‌خته وتنی، وشه‌ی (سوپه‌ر) واتا سه‌روو، وشه‌ی چایسماتیک، واتا خالی یه‌کتربرین، مه‌به‌ست له خالی یه‌کتربر، خالی یه‌کتربری ده‌ماری چاوه‌کانه که له چاوه‌کانه‌وه هاتون، ئهم دوو ده‌ماره له خالیک له ناوه‌ندی میټشک به یه‌ک ده‌گه‌نه‌وه، دواتر دریز ده‌بنه‌وه ده‌ماری لای راست ده‌گات به لای چه‌پ، ده‌ماری لای چه‌په ده‌گات به لای راست. ناوکی سه‌رووی یه‌کتربره‌که، به ته‌واوی ده‌که‌وټه سه‌ر خالی یه‌کتربره‌که، بو شوینی یه‌کتربرینه‌که هوکاریکی دروست هه‌یه، چونکه نمونه‌یه‌ک له ئاماژه‌ی پووناکي وه‌رده‌گریت، که هر چاویک له ریگای ده‌ماری ببینه‌وه ده‌یت‌ریت، کاتیک ئه‌و ئاماژه‌یه له ریگایه به‌رهو میټشکوله له پیناوی چاره‌سه‌رکردنی بینراوه‌کان.

ناوکی سەرووی یەکتەبەرەکه ئەو زانیارییە (پووناکییە) متمانە پێکراوانە بەکاردهێنیت بۆ دووبارە پێکخستنهوهی کاتە دانراوه شیواوهکه، بۆئەوهی سوپی پۆژانەیی بیست و چوار کاتژمێری بەبێ هیچ لادانیک بخولیتەوه.

گریمان دەکهی (ناوکی سەرووی یەکتەبەرەکه) قەبارەیی گەورەبێت، ئەگەر پێت بێم پێکھاتوو له بیست هەزار خانەیی مێشک، یان له بیست هەزار (دەمارە خانە)، ئەوه گریمان دەکهی پانتاییهکی زۆری له جەستەت داگیر کردوو، بەلام له راستیدا زۆر بچووکه، مێشک به گشتی نزیکهیی له سەد هەزار ملیۆن خانە پێکھاتوو. ئەمە وادهکات ناوکی سەرووی یەکتەبەرەکه له ناو ماددهی مێشکدا زۆر بچووک بێت. بەلام بچووکێ قەبارەیی ئەو ناوکه هەرگیز له کاریگەرییهکانی لەسەر بەشەکانی مێشک و سەرجهمی جەستە کهم ناکاتەوه.

ئەو کاتژمێرە بچووکهی پێی دەلێن ناوک و دهکهوێته سەرووی یەکتەبەرەکه، سەرکردهیهکی ناوهندییه بۆ سەمفۆنیای ریتمی بايزۆلۆژیی بۆ ژيان ... بۆ ژيان، هەروها بۆ ژيان هەموو پەرەگەزێکی دیکهیی زیندووی ئەم هەسارەیه.

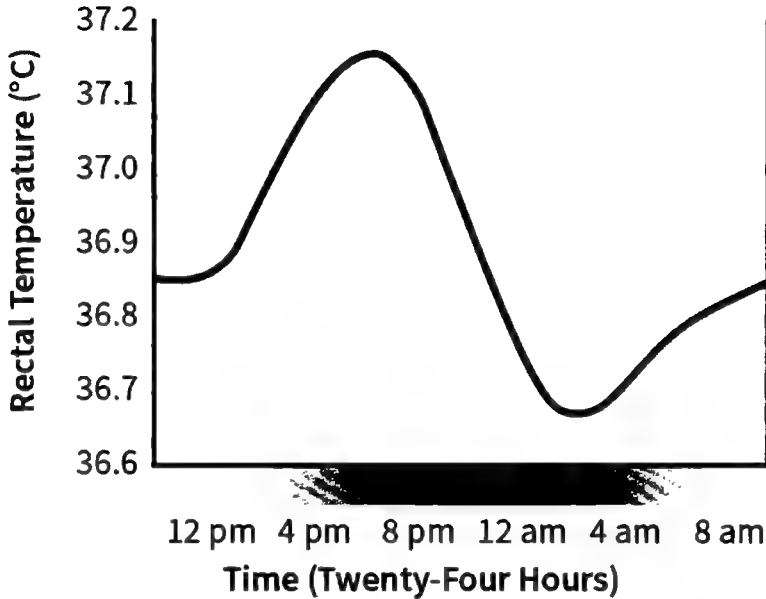
ناوکی سەرووی یەکتەبەرەکه کۆنترۆلی کۆمەلێک چالاکی و پەفتار دەکات، هەندیک لهو چالاکیانەیی لێم بەشەدا جەخت دەکەینه سەر: کهی هەستەکهی ئارەزووی خەو دهکهیت؟ کهی هەستەکهیت ئارەزووی هەلستان له خەو دهکهیت؟

سەبارەت به پەرەگەزەکانی پۆژ، چالاکییهکانیان له ماوه پۆژه، بۆ نمونه مرۆف، ریتمی پۆژانە هەلدهستیت به چالاکردنی زۆربهی ئامرازەکانی مێشک و جەستە له ماوهی کاتژمێرەکانی پۆژدا، ئەوانە ئامرازی دیزاینکراون بۆ ئەوهی بەئاگایی بمێنێهوه، هاوکات چالاک و وریابن. دواتر شهودیت، ئەم پڕۆسانە دەوستان و کاریگەریی وریاکەرەوه لهسەر مرۆف لادهچیت، وێنهیی ژماره (۱) نمونهیهک لهسەر سوپی ریتمی پۆژانە پوون دهکاتهوه، که تهنها گۆرانی پلهی گەرمی جەستە نییه، ئەم وێنهیه بری گۆرانی پلهی گەرمی ناو جەستە بۆ کۆمەلێک کهسی پیگەیشتوو پوون دهکاتهوه.

بهوشیوهیه گۆرانهکه له کاتژمێر دوازهی نیوه پۆ لهوپهڕی چهپ دهستپێدهکات، کاتیک پلهی گەرمی ناوهوه دهستدهکات به بهرزبوونهوه، له درهنگانی دواي نیوه پۆ دهگات به بهرزترین ئاستی خۆی، دواتر ئاراستهکهی دهگۆریت، پلهی گەرمی ناو جەستە له نوێ دهستدهکاتهوه به دابه‌زین، تاكو دهگاتهوه به نزمتر لهو پلهیهی له نیوهی پۆژه بهیوو، حالهتی نزمبوونه لهگەڵ نزیک بوونهوه له کاتی خەو دهبێت.

وینەى ژماره (۱)

رېتمى ناسايى بىست و چوار کاتژميرى پوژانه



وینەى ژماره (۱): رېتمى پوژانهى پاهاتوو لهسەر بىست و چوار کاتژميرى، (گهرمى ناوهووى جهسته)، رېتمى بايولوژيى پوژانه پلهى گهرمى پوژانهى جهسته، لهگهل نزيکبوونهووى کاتى خوى پاهاتوو دهگونجيتت، بهشيوهيك نزمترین خالى پلهى گهرمى دواى خوتن به دوو کاتژمير بهديدت، بهلام رېتمى گوراني پلهکانى گهرما، پشت نابەستيت بهووى کهسهکه به راستى نووستوه، نهگهر کهسهکه به دريژايى شهوکه بيدار بيت، نهوه پلهى گهرمى ناوهووى جهستهى ههمان گوراني بهسەرداديت، وهکو نهووى خهوتبيت، راسته نزمبوونهووى پلهى گهرما يارمهتى دهستپيکردنى پرؤسهى خه و دهات، بهلام گوراني گهرمى پاريزگارى لهسەر ماوهى بهرزبوونهووى و نزمبوونهووى له ماوهى بىست و چوار کاتژمير دهکات، بهبن لهبهرچاوگرتنى نهووى کهسهکه بيداره و ههلساوه يان خهوتووه. نهوه نموونهيهکى کوئه لهسەر رېتمى پرؤگرامکراوى پيشوهخته، که جار له دواى جار بهبن پچران دووباره دهبيتوه، وهکو چوئن ليدانى متروؤوم (ئامرازى پيکخستنى کاتى دانراوى له ميوزيک) دووباره دهبيتوه.

رېتمى گۆپىنى پلەي گەرما، يەككە لەو زەنگە زۆرانهى، كە ناوكى سەرووى يەكترېرەكە كۆنترۆلى دەكات و لەسەر سىستەمى بىست و چوار كاتزىمىرى پىكىدەخات. ھەر وھە رېتمى ھەلستان لە خەو و خەو پىكدەخات، يان ھەلستان لە خەو و خەو دەكەونە ژىر كۆنترۆلى سورى رېتمى پۆژانە، نەك بە پىچەوانەو، واتا رېتمى پۆژانەت ھەموو بىست و چوار كاتزىمىر بەرز دەبىتەو و دادەبەزىتەو، بەبى لەبەرچاوكرتنى ئەوھى لە ھەقىقەتدا خەوتووت يان نەخەوتووت. رېتمى پۆژانە ھەلەكردن لە پرسى پلەي گەرماى لەش نازانیت، بەلام بە روانىن بۆ كەسانى جياوان، وامان لىدەكات ئەو بەدۆزىنەو كە رېتمى پۆژانەيان وەكو يەك نىيە.

رېتمى من رېتمى تۆ نىيە (MY RHYTHM IS NOT YOUR RHYTHM)

لەگەل ئەوھى ھەموو مەزۇفك رېتمى جىگىرى بىست و چوار كاتزىمىرى خۆى ھەيە، خالى لوتكە و خالى نزمى زەنگەكە لە كەسكەو بۆ كەسكى دىكە جياوان و چاوەپواننەكراو، لە ھەندىك كەس، لوتكەى ھەلستان لە خەو لە كاتىكى زوى پۆژە، ھاوكات خالى نزمى (يان كاتى ھەستكردنى بە خەوالوى) لە كاتىكى زوى شەو، ئەو كەسانە (ھاوھالانى سىستەمى پۆژن)، نىكەى (۴۰%) مەزۇف پىكدەھىنن، ئەو كەسانە پىيان چاكترە بە نىكى لەگەل خۆرھەلات لە خەو ھەلستان؛ ھەلستان لەو كاتەى بەيانى دلخۆشيان دەكات، ھاوكات ئەو پۆژانەى لەگەل خۆرھەلات ھەلدەستن، كار و چالاكىيەكانيان نمونەيى و نايابە.

بەلام ھاوھالانى سىستەمى ئىواران، يەكسانن بە رىژەى (۳۰%) مەزۇف، بە سەروشتى بە چاكى دەرزانن لە كاتى دەرنگى شەو بچنە سەر جىگەى خەوتن، ھاوكات بەيانان دەرنگ لە خەو ھەلستان؛ يان لە دواى نىوەرۆ.

ھاوكات رىژەى ماوھ لە نىوان سىستەمى پۆژ و ئىواران (۳۰%) مەزۇف پىكدەھىنن، ئەو رىژەيە مەيلكى سادەيان بە ئاراستەى سىستەمى ئىواران، ھاوھالانى ئەم دوو سىستەمە پىيان دەگوتريت، "چۆلەكەى بەيانان" و "كوندەپەپوى شەوان"، چۆلەكەى بەيانان جياوازن لە كوندەپەپوى شەوان، ھەرچەندە ھەول بەدن، ناتوانن لە كاتىكى زودا بخەون، واتا ناتوانن بخەون تەنھا لە كاتى دەرنگى شەو نەبىت، لەگەل ئەوھى تاكو دەرنگانى شەو ناخەون، بۆيە سەروشتىيە رقى لەوھىت لە كاتىكى زودا لەخەو ھەلستىت، ھاوكات پۆل و كارەكانى لە كاتى زوى پۆژدا باش نابىت، لەبەرئەوھى مەشكى لە حالەتى نىك لە خەو لە ماوھى كاتزىمىرەكانى زوى بەيانان.

كارىگەرىيى ئەم تايىبەتمەندىيە لەسەر ناوچەيەكى مېشكە، ناوى بەشى پېشەۋى نىوچەۋانە، كە دەكەۋىتە سەر چاۋەكان، دەتوانىن ئەو ناوچەيە بە ناۋەندى سەر كىردايە تىكردى سەرەكى مېشك دابىنىن، بەشى پېشەۋى ناوچەۋان، كۆنتىرۋى بىر كىردنەۋى ئاست بەرز و گىفتوگۆي لۆژىكى دەكات، ھەرۋەھا لە كۆنتىرۋىل كىردى ھەستەكانمان يارمەتىمان دەدات.

كاتىك كۈندەپەپۇي شەۋانە ناچار دەكرىت لە كاتىكى زور زو لەخە ھەلىسەت، ئەۋى بەشى پېشەۋى نىوچەۋانى ناچالاك دەمىنىتەۋە، ھاۋىشەۋى بزوئەرى ئۆتۈمۈيىل كاتىك لە بەيانى زو كارى پىن دەكەيت، بىگومان ماۋىيەكى دىرژىي پىۋىستە پىش ئەۋى پلەي گەرمى كار كىردى دەكات بە ئاستى سىروشتى، بەۋىشەۋىيە كارى بزوئەرى ئۆتۈمۈيىل پىش ئەۋى پلەي گەرمىيەكەي بگات بە خالى سىروشتى خۇ، تواناي كار كىردى نىزم دەيىت.

ئىنتىماي كەسىك بۇ كۈندەپەپۇي شەۋانە؛ يان بۇ چۆلەكەي بەيانيان، بە ناوى سىستەمى كاتى پىئاسە ناكىر، پىرسى دىارىكىردىيان بە پلەي بالا بۇماۋەيىيە. ئەگەر تۇ (كۈندەپەپۇي شەۋانەي) ئەگەرى زۆرە يەكىك لە باوك و دايكت؛ يان ھەردووكيان ۋەكو تۈبىن، مايەي نىگەرانىيە، لەبەرئەۋى كۆمەلگە لەگەل كۈندەپەپۇي شەۋانە بە شىۋەيەك رەفتاردەكەن، رەفتارەكانىيان كەمىك بىۋىژدانانەيە، پىرسى بىۋىژدانى كۆمەلگە لە دوو لايەنەۋەيە:

يەكەم: بە كەسانى تەمبەل ۋەسفىيان دەكەن، پىشت بەستان بەۋى ئارەزو دەكەن كاتىكى درەنگ لە خە ھەلىسن، لەبەرئەۋى نەياتۋانىۋە تاكو دەرنگانى شەو بخەون. ئەۋانى دىكە سزايان دەدەن، لەۋانە چۆلەكەكانى شەو، كۈندەپەپۇەكانى شەو سزادەدەن، بە پىشت بەستىن بە گریمانەي ھەلە، درەنگ ھەلىستان سىفەتىكە سەبارەت بەۋان بۇاردەي خۇيانە، ئەگەر كەسانى تەمبەل نەبن، ئەۋە لە زو ھەلىستان لە خە ئاستەنگىيان نەدەبوو، بەلام دەيىت ئەۋە بزانىن كۈندەپەپۇەكان بە ۋىستى خۇيان نىيە، بەلكو كەسانى پابەندىن بە بەرنامەي كاتى درەنگ بەۋى پىكھاتە بۇماۋەيىيەكەيان، كە ۋىست و دەستى ئەۋانى تىدا نىيە، پىرسەكە ھەلەيەك نىيە بە ئەنقەست كرايىت، بەلكو قەدەرى بۇماۋەيىيانە.

دوۋەم: بەرنامەي كار كىردن لە كۆمەلگە گۆرەپانىكى گونجاۋ نىيە بۇيان، بەلكو دابراۋ و سەر بەخۇيە لە تايىبەتى ئەۋان، چالاكىيەكانى پۇژانە لە كاتىكى زوۋى بەياني دەستپىدەكەن، ئەم پىرسە خۇشەۋىستىيە بۇ چۆلەكەكانى بەيانيان و بىزارى و نىگەرانىيە بۇ كۈندەپەپۇەكانى شەۋان.

له گهل ئه وهی دۆخه که شتیک له چاکی تیا دایه، بهرنامه ی کار به
 شیوهیه که کونده په پوهکان ناچار ده کات له خو به ناگابین و به ناسروشتی له خو هه لستن،
 له ئه نجامدا ئاستی چالاکی کونده په پوهکان له کارکردندا به کوی گشتی له به یانیان نزمه،
 له بهرئه وهی بینه شن له درخستنی توانای هه قیقیان بۆ کارکردن له کاتزمیره کانی کوتایی
 له دوا ی نیوه پۆ و ده ستپکی ئیواران، له بهرئه وهی کاتزمیره کانی کارکردنی ئاسایی پیش
 گه یشتن به و کاته کوتایی دیت.

مایه ی نیگه رانییه ئه و که سانه ی له "کونده په پوهکان" رو به پروی حاله تی که مته رخه می
 له بینه شبوون له خو ده بنه وه، له بهرئه وهی ناچارن له گهل چۆله که کانی به یانیان له خو
 هه لسن، له گهل ئه وهی له بنه ماوه ناتوانن پیش درهنگانی ئیواران بخه ون.

به وشیه وهی ده بینن ئه و که سانه خۆیان ناچار ده که ن وزه ی خۆیان له ده ست بده ن، له
 ئه نجامدا به شی زوری تیکچوونی ته ندروستی توشی کونده په پوهکان ده بیت، به پیی
 لیکۆلینه وه کانی رێژه ی بالای توشبوون به که ئابه و قه له قی شه کره و شیر په نجه و جه لته ی
 دل و میتشک له نیوان ئه و که سانه در ده که ویت.

بۆیه پیویسته کۆمه لگه له و رو وه دید و تیروانین و بهرنامه ی خۆی بگۆریت، بۆئه وهی
 بژارده ی گونجاو له گهل ئه و حاله ته پیشکه ش بکات، بۆئه وهی بژارده کانی در فته ی گونجاو
 بۆ ئه و که سانه بره خسیتیت، که جیاوازیان هه یه، له ئه نجامی بونیادی جهسته ییان بۆ
 نمونه (وه کو ئه وانه ی توشی کیشه ی بینن بووینه)، ههروه ها پیویستمان به بهرنامه ی
 کاری زۆر نه رمتر هه یه، بۆئه وهی بگونجیت له گهل توانای ئه و که سانه ی سیسته می کاتی
 جیاوازیان هه یه، ههروه ها بۆ ئه وهی بهرنامه کانی کارکردن ته نها تایبه ت نه بیت له سه ر
 سیسته می یه ک کات، (ته نانه ت ئه گه ر ئه و سیسته مه باوه سیسته میکی ناوه ندیش نه بیت له
 نیوان دوو چینه که دا).

مرۆف ده توانیت سه باره ت به و هۆکاره بیرسیت، که وایکردوه "دایکه سروشتمان"
 خه لکی به جیاواز پرۆگرامکراون، ئه گه رچی ره گه زیکی کۆمه لایه تین، ئایا چاکتر نه بوو
 هه موومان یه ک کاتی دانراومان هه بووایه، بۆئه وهی له هه مان کات له خو هه لستاباین، به و
 شیوه یه بهر زترین ئاستی کارلیکردن و تیکه لاوی له نیوان مرۆفایه تی به دیده هات؟ له وانه یه
 پرسه که به وشیه وهی نه بیت که بیر ی لیده که پنه وه! له به شیکی ده گه ی ئه م کتیه دا ئاشکرای
 ده که ین، مرۆف پیشکه وتوه، له سه ره تاوه هه موو مرۆف له چوار چینه ی خیزان ده خه وتن
 یان له چوار چینه ی هۆز به گشتی، دوو دوو نه ده خه وتن. ئه گه ر ئه م ره وته ی په ره سه ندن و
 پیشکه وتن له بهر چاوبگرین، له وانه یه له سودی جیاوازی ئه و بهرنامه یه تییگه ین، چونکه به

بؤماوهی بهرنامه که په یوه سته به جیاوازی کاتی خو و له خو هه لستان، له سره و نه مایه "کونده په پوه کانی شه و" ناگه رینه وه بؤ کومه له مروفتیک که پیش یه ک یان دوی دوی نیوهی شه و خوتین، له دهی به یانی یان دوی نیوه پوی پوژی دواتر هه لستان. به لام "چوله که کانی به یانی" له نوی شه و خوتین و له پینجی به یانی پوژی دواتر هه لستان، به پیی شه و نه جامه، هه موو کومه له که بی پاسه وان بوونه، یان هه موو نه دماه کانیا یان ماوهی بیست ر چوار کاتر میتر خه وتون، نه ک بؤ ماوهی هشت کاتر میتر؛ له گه ل شه و ه ه ر تاکیک له تاکه کانی کومه له که دهر فتهی سروشتی بؤ خو که ماوه که ی هشت کاتر میتره ده سته وتوه، واتای شه و نیه، زیاد بوونی "توانای مانه وه" به پیره ی په نجا له سده، به لکو هه قیقه و راستی شه و یه "باوه پوون سروشتییه" ناکریت ده سته برداری تاییه تمندی بایولوژی ببین، پرسی بایولوژی پالپستی سه لامه تی و مانه وهی کومه لکه ده کات، هاوکات پالپستی توانا و توانستی هه موو ره گزه کان ده کات، (شه و حاله ته مان، تاییه تمند و بهر پرسه له کاتی خوتن و له خو هه لستان هه ر یه کیکنان له نیوان نه دماهی هوز).

میلاتونین (MELATONIN):

ناوکی سهرووی یه کتر بره که ناماژهی دووباره بؤ میتشک و جهسته دهنیریت، ناماژه کان به لگن له سر شه و و پوژ به به کارهیتانی (نیردراو) پیی ده گوتریت میلاتونین. میلاتونین چهند ناویکی دیکه ی هیه، له نیو ناوه کانی (هورمونی تاریکی) و (هورمونی مژینی خوین)، له بهر شه و نیه هورمونی نازار دهره یان شه پانگیزه، به لکو له بهر شه و ته نها پڑانی میلاتونین له شه و ده بیت، به فرمانی ناوکی سهرووی یه کتر بره که، ناستی به رزی میلاتونین له دوی خور ناو بوون ده سته ده کات، که له پڑنیک ده پڑنیت ناوی "پڑنی سنوبه رییه" شه و پڑینه ده که ویته ناوچه یه که له قولای به شی دواوهی میتشک. میلاتونین وهکو زورپناهی کی دنگ به رز کارده کات، نامه ی پوون بؤ میتشک و جهسته دهنیریت: "شه و هات؛ شه و له و ساته وه هات؛ که واته به لگه نامه ی شه و مان وه رگرت که ده یسه لمپنی شه و هات، له گه ل شه و به لگه نامه یه، فرمانی بایولوژی دهر ده چیت، کاتی خو نریک بووه ته وه^(۱). به وشیویه میلاتونین یارمه تیمان ده دات له ریکخستنی "کاتی دانراوی" خو له ماوهی ناردنی ناماژهی تاریکی؛ یان شه و، بؤ هه موو جهسته. به لام پڑانی میلاتونینی که م،

^۱ - سه باره ته به حاله تی ره گزه کانی شه و وهکو: شه مشه مه کویره یان ریوی یان چه قه ل ... کاتی شه و ناماژه یه یان فرمانه له به یانیانه.

کاریگه‌ری له‌سه‌ر خه‌و به‌پیتی راده‌ی خۆی ده‌بیت ... ئه‌وه گریمانه‌یه‌کی هه‌له‌یه که زۆر که‌س هه‌یانه، بۆ ڕووناکردنه‌وه‌ی ئه‌و خاڵه، ده‌توانین به‌و شیوه‌یه له‌ خه‌و ڕه‌وانین، که پیش‌برکیتی راکردنی ماوه‌ی سه‌د مه‌تریه له‌ یاری ئۆله‌مپی، میلانتۆنین ده‌نگی ئه‌و داوه‌ره‌یه که به‌رپرسه له‌ کۆنترۆلکردنی کاتی ده‌ستپیکردنی پیش‌برکیتیه‌که، یان ئه‌و که‌سه‌ی ده‌لێت: 'پیش‌برکیتیه‌که‌ران له‌ شوێنی خۆتان بوه‌ستن، دواتر ده‌مانچه‌ی ئاماژه‌کردن ده‌ته‌قینی و پیش‌برکیتیه‌که‌ ده‌ستپێده‌کات. ئه‌و به‌رپرسه‌ی کاتی دانراو یان میلانتۆنین، کۆنترۆلی کاتی ده‌ستپیکردنی پیش‌برکیتیه‌که‌ (یان خه‌و) ده‌کات، به‌لام خۆی به‌شداری ناکات.

له‌م لێکچووانده‌دا پیش‌برکیتیه‌که‌ره‌کان رۆلی ناوچه‌ی میتشک و چالاکیه‌کانی دیکه‌ ده‌بینن، له‌ ئه‌نجامدا خه‌و به‌ راستی له‌دایک ده‌بیت، کاری میلانتۆنین ته‌نها بریتی ده‌بیت له‌ ئاراسته‌کردنی ئه‌و ناوچه‌یه‌ی میتشک که‌ خه‌و ده‌خاته‌وه‌ بۆ سه‌ر خاڵی ده‌ستپێکی پیش‌برکیتیه‌که‌، یان بۆ کاتی خه‌و، میلانتۆنین ڕه‌یاری فهرمی بۆ ده‌ستکردن به‌ پرۆسه‌ی خه‌و ده‌رده‌کات؛ به‌لام خۆی به‌شداری پرۆسه‌که‌ ناکات.

له‌به‌ر ئه‌و هۆکاره، میلانتۆنین خۆی فاکته‌ری یارمه‌تیده‌ری خه‌و نییه، 'به‌لای که‌م سه‌باره‌ت به‌و که‌سانه‌ی بێدارن یان به‌ئاگان، هه‌روه‌ها سه‌باره‌ت به‌و که‌سانه‌ی ڕووبه‌رووی کێشه‌ی جیاوازی کاتی دیاریکراو نابنه‌وه، دواتر سه‌رنجی پرسیکی جیاواز له‌ کاتی دانراو یان دیاریکراو ده‌ده‌ین، هه‌روه‌ها سه‌رنجی سوودی میلانتۆن بۆ ئه‌و حاڵه‌ته،

پێکهاته‌ی چه‌به‌کانی خه‌واندن ته‌نها ڕه‌یکی که‌م میلانتۆنینیان تیا‌دایه که‌ کاریگه‌ریی باشیان هه‌بیت، یان هه‌چ ڕه‌یک له‌ میلانتۆنینیان تیا‌دا نییه. به‌لکو کاریگه‌ریی وه‌همی به‌هیزی میلانتۆنین هه‌یه، ئه‌و کاریگه‌رییه‌ی واده‌کات پشستی پێ نه‌به‌ستین، کاریگه‌ریی وه‌همی کاریگه‌ریی باوه‌رپیکراوه له‌ جیهانی ده‌رمانخانه‌کاندا! ئه‌وه‌ی گرنگه‌ تێبینی هه‌قیقی بکه‌ین، ئاماده‌کراوه‌کانی میلانتۆنین به‌بێ ڕه‌نمای پزیشکی و دوور له‌ چاودێری ده‌سته‌ی ده‌رمان له‌ هه‌موو جیهان ده‌فرۆشریت، له‌وانه‌ به‌بێ چاودێری کارگیرێ ده‌رمانی و چه‌ب له‌ ویلايه‌ته‌یه‌که‌رتوه‌کانی ئه‌مریکا (F. D. A) ده‌فرۆشریت.

خه‌ملاندنی زانستی گه‌یشته‌ به‌ پۆلێتکردنی میلانتۆنینی به‌بێ ڕه‌نمای پزیشکی ده‌فرۆشریت، که‌ گیراوه‌ی میلانتۆنین تیا‌دا له‌ نیوان ۸۳٪، به‌بێ تۆمارکردنی ڕه‌که‌ی له‌سه‌ر پاکنه‌که‌، ۷۸٪ له‌ سه‌رووی ئه‌و ڕه‌یه.

کاتیک خه‌و ده‌ستپێده‌کات، گیراوه‌ی (MELATONIN) میلانتۆنین له‌ جه‌سته‌دا له‌ ماوه‌ی شه‌و و ماوه‌ی کاتژمێره‌کانی به‌یانی زوو، ورده‌ ورده‌ ده‌سته‌ده‌کات به‌ که‌مبوونه‌وه. له‌گه‌ڵ

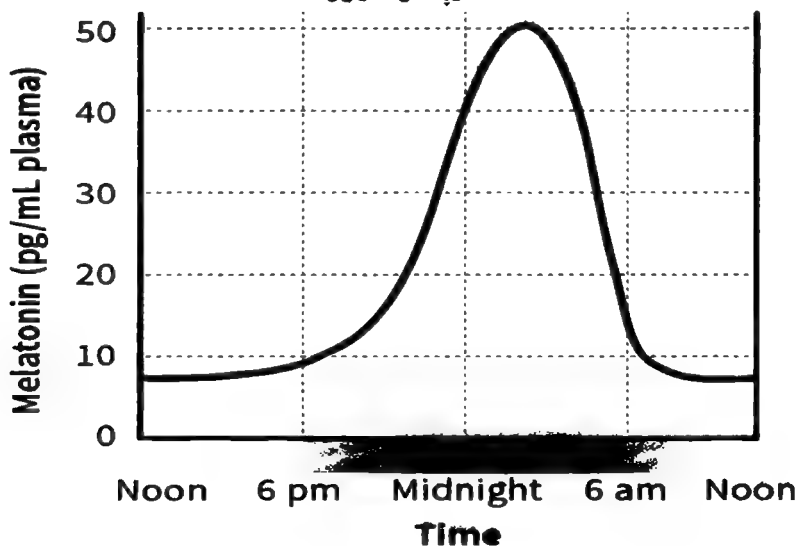
خوره‌لار، کاتیک پرووناکی خوری دره‌شاهه له چاو دیته ناوه‌وه، کاری پژیینی سنوبه‌ری ده‌ه‌ستیت، واتا له پژاندنی میلانۆنین بۆ ناو خوین ده‌ه‌ستیت.

له‌و ساته‌ی میلانۆنین کوتایی دیت، میشک و جه‌سته ئاگادار ده‌کاته‌وه ساتی کوتایی خه‌وه. ئیستا کاتی کوتایی "پیشبرکینی خه‌وه"، رینگا به‌هه‌لستان له‌ خه‌وی کار ده‌دات بگه‌ریته‌وه و له‌ ماوه‌ی پوژدا به‌رده‌وام بیت، واتا نه‌وه‌ی مروف له‌سه‌ر خور کارده‌که‌ن. له‌گه‌ل نه‌مانی پرووناکی خور، پژیینی سنوبه‌ری کارده‌کاته‌وه و له‌ نوێ میلانۆنین ده‌پژییت، له‌گه‌ل به‌رزبوونه‌وه‌ی میلانۆنین له‌ خوین، جه‌سته و میشک درک ده‌کات، قوناغی تاریکی نوێ ده‌ستی پئ کرده‌وه، هاوکات "پیشبرکینی خه‌وی نوێ دوا‌ی که‌میکی دیکه به‌ریوه‌ده‌چیت.

له‌ وینه‌ی ژماره (۲) هیلکاری پاهاتنی پژانی میلانۆنین ده‌بینین. پروسه‌که دوا‌ی خور ئاوابوون به‌ چه‌ند کاتژمیریک ده‌سپنده‌کات، هاوکات میلانۆنین به‌ خیرایی به‌رز ده‌بیته‌وه، له‌ چواری به‌یانی ده‌گات به‌ لوتکه، دواتر له‌گه‌ل نزیکبوونه‌وه‌ی به‌یانی ده‌ستده‌کات به‌ دابه‌زینه‌وه، ده‌گات به‌ ئاستیک له‌ دابه‌زین له‌ یه‌که‌م کاتژمیرکانی به‌یانی تبیینی ناکریت.

وینه‌ی ژماره (۲)

سو‌ری میلانۆنین



ریتیمیت ههیه، گهشه ناکهیت (HAVE RHYTHM, WON'T TRAVE)

دهرکهوتنی بزوینهری فریو (فرۆکه)، شوپشینکه له ناوهندی گواستنهوهی بهکۆمهلی مرووف له ههموو گۆی زهوی، بهلام دهرکهوتنهکهی کیشهی بایۆلۆژی لیکهوتنهوه، که پیشتر ئهو کیشهی نهبوو: (فرۆکه) توانای (پیش کات کهوتنی) پی بهخشین، به خیرایی زۆر خیراتر له خیرایی کاتی ناخهکی ریکخراو لهسهر بیست و چوار کاتژمیری له کات تیدهپهپین، بهوشیوهیه کاتژمیری ناخمان ناتوانیت له کاروانی ئهو گۆرانکارییه بهردهوام بیت و بگونجیت لهگهلی.

گهشتکردنهکان به فرۆکه ناکۆکه لهگهلی کاتی دانراوی بایۆلۆژی، له ئهنجایی ئهو جیاوازییه له ماوهی رۆژ له کاتی گهشتکردن بۆ ناوچهیهک کاتی دانراوی جیاوازی، ههست به شهکهتی و خهوالویی دهکهن، له بهرئهوهی کاتژمیری ناخهکییمان گریمان دهکات کات شهوه، هۆکارهکه ئهوهیه نهیتوانیوه پیمان بگات، له سهرووی ئهوه کاتیک شهو دیت، ناتوانین بخهوین، یان له خهو بهردهوامبین، له بهرئهوهی کاتژمیری ناخهکییمان گریمان دهکات هیشتا پۆژه.

کۆتا گهشتی گهپانهوه له سان فرانسیسکو بۆ بهریتانیا وهکو نمونهیهک لهسهر ئهو پرسه بهکاردهینم، کاتی دانراوی لهندهن به ههشت کاتژمیر له پیش کاتی دانراوی سان فرانسیسکو، کاتیک گهیشتم بهریتانیا کاتژمیره گهوره ژمارهیهکهی فرۆکهخانهی هیترو له لهندهن پی گۆتم کاتژمیر نۆی بهیانییه، بهلام کاتژمیری ناخهکییم کاتیکی جیاوازی پی دهدام، که کاتی دانراوی کالیفۆرنیا بوو، واتا یهکی داوی نیوهی شهو بوو، که پتیست بوو لهو کاتهدا خهوتبام! ئهو جیاوازییه وایکرد له ناو جیگهه بخولیتهوه، میتشک و جهستهه له رووی کات دواکهوتبون، به درێژایی پۆژهکهی لهندهن له حالهتی هاوشیوهی بوورانهوه بووم. ههموو پیکهاتهی بایۆلۆژییم داوی خهویان دهکرد، یان داوی ئهو خهویان دهکرد، که زۆربهی خهلی کالیفۆرنیا لهو ساتهدا خهوتبون.

ئهوهی مایهی ریمان و ههلوسته کردنه، خراپتر لهوه چاوهروانی دهکردم، له نیوهی شهویدا بهپی کاتی دانراوی لهندهن چوومه سهر جیگا، شهکهت و ماندوو بووم، ئارهزووی خهوم دهکرد. بهلام به پیچهوانه زۆربهی خهلی لهندهن نهمدهتوانی بخهوم، راسته کات نیوهی شهو بوو، بهلام کاتژمیری بایۆلۆژییم ناخهکییم، وایدهبینی کاتژمیر هیشتا چواری داوی نیوهپۆیه، ئهو کاتی دانراوی کالیفۆرنیا بوو. لهو کاتهدا له رۆژی پیشتر به تهواویی له خهو ههلسابووم، ئهگهچی له لهندهن لهو کاتهدا لهسهر جیگهکهه پاکشابووم، بهلام به تهواویی بیداربووم، ماوهی پینج یان شەش کاتژمیر تیدهپهپیت، پیش ئهوهی مهیلی

سروشیتیم بۆ خەو دەستپیتیکات ... بە تەواویی لەگەڵ دەستپیکردنی ھەڵستانی شاری لەندن. کە پنیویست بوو ئەمڕۆ وانەییەکی گشتی بلێمەو، ئایی لەم شیناوییە!

ئەو جیاوازی کاتی دانراو: لە ماوەی پۆژ کاتیک دەچیتە ناوچەیک کاتی جیاوازه، ھەست بە شەکەتی و خەوالویی دەکەیت، لەبەرئەوێ کاتژمیری جەستەت، فاکتەری بایۆلۆژی پێوەندی پێوە ناکات، بە پێچەوانەوێ گریمان دەکات کات نیوێ شەو، کاتیک شەو دیت، دەبینی ناتوانی خەویکی قول بخەویت، لەبەرئەوێ ریتمی بایۆلۆژییت ھێشتا گریمان دەکات کات پۆژ.

لە بەختی باشم؛ میتشک و جەستەم بە ئەبەدی لەسەر ئەو حالەتی شلەژانە نەمایەو، بەلکو لەگەڵ کاتی دانراوی لەندن لە پێگای ئاماژەکانی لە پروناکی خۆر لە شویتە نوێیەکە وەریدەگرت گۆرا، پرۆسەیی گۆران و گونجانەکە لەسەرخۆبوو.

مرۆف ھەموو پۆژیک بۆ یەک کاتی دانراوی جیاواز دەچیت، لەبەرئەوێ ناوکی سەرروی یەکتەرپەکە توانای "ھەموارکردنەوێ" کاتی دانراوی ھەموو پۆژیک بە بێر یەک کاتژمیر ھەیە، تەنھا ھەشت پۆژ ماوە پیش ئەوێ کاتژمیری بایۆلۆژی ناخەکییم بچیتە سەر کاتی دانراوی لەندن، دواي ئەوێ لە سان فرانسیسکو دەگەم، لەبەرئەوێ کاتی دانراوی لەندن لە پیش کاتی دانراوی سان فرانسیسکو بە ھەشت کاتژمیر.

مایە نیگەرانییە ئەو ھەولە ھەولی ناوکی سەرروی یەکتەرپەکی میتشکم بوو، بۆئەوێ لە پووی کاتەو خۆی بۆ پیشەو پال بنیت و بگات بە کاتی دانراوی لەندن، کۆتاییەت بە پووبەپوو بوونەوێ ھەولی نیگەرانیەر: کە پنیویست گەشت بکەم دواي ئۆ پۆژ بگەریمەو بۆ سان فرانسیسکو! پنیویست بوو لەسەر کاتژمیری بایۆلۆژییە داماوەکەم ھەموو ئەو پرسیانە لە نوێ بچێژیتەو، بەلام بە ئاراستەییەکی پێچەوانەو.

بێگومان تێبینی ئەوەت کردووە، سەختە مرۆف کاتیک گەشت بۆ خۆرھەلات دەکات، بگونجیت لەگەڵ پاکجی کاتی دانراوی نوێ، بەراورد لەگەڵ گەشتکردن بۆ خۆرئاوا، دوو ھۆکار بۆ ئەم دیاردەییە ھەیە:

یەکەم: پووکردنە خۆرھەلات، واتا دەبیت لە کاتی زووتر لە کاتی خەوی پاهاتووت، بخەویت، بێگومان سەخت دەبیت میتشک جییەجیی بکات. بەلام لە حالەتی پێچەوانە، گەشتکردن بۆ خۆرئاوا، واتا دەبیت ماوەی کاتیک درێژ بەئاگا بیت و نەخوویت، بەراورد بە حالەتی یەکەم لە پووی ئاگایی کاریکی ئاسانتەر، لە پووی سودووە سودی زیاتەر.

دووهم: وادهکات لهو حالته زور به ئاسانی بگونجیت، له پيشدا هاتووه، سوړی ږیتمی، ږوانه‌ی سروشتییمان، کاتیک له هر کاریگرییه‌کی جیهانی دهره‌وه داده‌بریت، زهنگه‌که‌مان که‌میک دریژتره له بیست و چوار کاتژمیر: بۆ بیست کاتژمیر و پازده خوله‌ک. راسته‌ئوه جیاوازیه‌کی گه‌وره‌نییه، تاکو واکات ږوژه‌که‌ت به مه‌به‌ست دریژ بکات، که‌میک ئاسانتره له هه‌ولې که‌مکردنه‌وه‌ی، کاتیک گه‌شتی خورئاوا ده‌که‌یت، یان به ئاراسته‌ی کاتژمیری ناخه‌کیی، به سروشتی که‌میک له‌دوايه، ئه‌و ږوژه سه‌بارت به تۆ دریژتره له بیست و چوار کاتژمیر، له‌و گه‌شته هه‌ست به‌وه ده‌که‌یت زور ئاسانتر له‌گه‌لې ده‌سازیت. به‌لام گه‌شتکردن بۆ خوره‌لات، سه‌بارت به تۆ ږوژ کورتره له بیست و چوار کاتژمیر، واتای ئه‌وه‌یه زیاتر ناکوکه له‌گه‌ل ږیتمی ناخه‌کیی. ئه‌وه وادهکات گه‌شتکردن بۆ خوره‌لات سه‌ختتره.

گه‌شتکردن به ئاراسته‌ی خوره‌لات یان به ئاراسته‌ی خورئاوا بیت، جیاوازی "کاتی دانراو" هوکاري فشاری فسیؤلوی نازاربه‌خشه بۆ می‌شک، هه‌روه‌ها شله‌ژانی بایؤلوی قول له‌سهر خانه‌کان و ئه‌ندامه‌کان و سیسته‌مه سه‌ره‌کیه‌کانی جه‌سته دروستده‌کات. پرسى گه‌شتکردن لیکه‌وته و مه‌ترسى هه‌یه، زانایان لیکولینه‌وه‌یان له‌سهر ستافی ئه‌و فرۆکانه کردووه، که بۆماوه‌یه‌کی دریژ به به‌ردوامی گه‌شت ده‌کهن، دهرفته‌ی کاتی زوریان نابیت تاکو له‌گه‌ل کاته دانراوه‌کان بگونجین، لیکولینه‌وه‌کان دوو ئه‌نجامی زیان به‌خش و مه‌ترسیداری دهرخت.

ئه‌نجامی یه‌که‌م: هه‌ندیک به‌شى می‌شکى ئه‌و که‌سانه، ئه‌و به‌شانه‌ی په‌یوه‌سته به‌ فیژبوون و یاده‌وه‌ری بچووک بووه‌ته‌وه و قه‌باره‌ی که‌می کردووه، ئه‌وه‌ش ئاماژه‌یه به‌ ږزینی خانه‌کانی می‌شکى له‌ ئه‌نجامی فشاری بایؤلوی بۆ گه‌شتکردن له‌ ناو پاکنجی کاتی دانراو.

ئه‌نجامی دووه‌م: له‌ ماوه‌یه‌کی نزیک زیانی گه‌وره به‌ یاده‌وه‌ری ده‌گات، ئه‌و که‌سانه به‌ شیوه‌یه‌کی ږوون و دیار به‌راورد به‌و که‌سانه‌ی هاوته‌مه‌نیان، زور جار له‌ناو کاتی دانراو گه‌شتیان نه‌کردووه، زیاتر له‌ یادیان ده‌چیته‌وه.

لیکولینه‌وه‌یه‌کی دیکه که له‌سهر فرۆکه‌وان و ستافی فرۆکه و ئه‌و که‌سانه‌ی به‌ نوره‌ی گورپاو کار ده‌کهن، ئه‌نجامدرا، ئه‌نجامه‌که‌ی ئاماژه‌ی به‌ ئه‌نجامی نیگه‌رانکه‌ر کردووه، له‌ نیویان ږیژه‌یه‌کی به‌رز توشی شیرپه‌نجه و ده‌ستپیکى شه‌کره له‌ پله‌ی دووه‌م، به‌راورد له‌گه‌ل گشتی دانیش‌توان؛ یان به‌راورد له‌گه‌ل نمونه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ی هاوته‌مه‌نیان، به‌ سه‌ره‌نج و تبیین‌ه‌وه هه‌لبژیردراون، به‌لام زور گه‌شت ناکهن.

پشت بهستان به و لیکه و ته مه ترسیداره، مروّف ده توانیت له و هوکاره تیښکات، که واده کات هه ندیک خه لک که پروبه پرووی حاله تی گه شت به نیو کاتی دانراوی جیاواز ده کهن، له وانه فرۆکه وانی هیلې ناسمانی و ستافه که ی، ناره زووی دانانی سنوریک له و نیکه رانییه ده کهن که توشیان ده بیت، زورجار بریارده دن حه پی میلانونین بخون، هه و لیکه بۆ یارمه تیدانیان له پروبه پروو بوونه وه ی ئو کیشه یه.

ئیسنا گه شته که متان له سان فرانسيسکو بۆ له ندهن به یاد ده هیتمه وه، دوا ی ئو پوژه ی گه یشتم پروبه پرووی ناسته نگی هه قیقی خه و بووه مه وه. هه روه ها پروبه پرووی ناسته نگی مانه وه له خه و بووه مه وه. ئو حاله ته به درېزایی شه و به رده وام بوو، به شینکی ناسته نکه که م ده گه ریته وه بۆ هه قیقه تیک، پرۆسه ی پزانی میلانونین له ماوه ی شه وه که م له له ندهن نارژیت، کاتی لوتکه ی میلانونینم به رده وام چهن د کانژمیریک له دواوه یه، به پنی کاتی کالیفورنیا. به لام گریمان ده که یین دوا ی گه یشتم به له ندهن، حه پیکم خوارد میلانونینی تیدابوو، ئم حه په چۆن کاریگه ری ده بیت؟ حه پی میلانونینه که م له ده وروبه ری کانژمیر نو یان هه شتی ئنواره به کاتی له ندهن خوارد، حه په که پزیه یه کی زیاد له میلانونینی دروستکراو ده نیریت بۆ ناو خوین، به شیوه یه ک لاسایی دهردانی میلانونین ده کاته وه، که هاوکات له لای زوربه ی خه لک له له ندهن ده پزیه ناو خوینیان.

له ئه نجامدا میتشکم فریوده خوات و باوه رده کات، ئیسنا کاتی شه وه. له گه ل ئم فیظه کیمیا یه، ئاماژه ی کاتی خه و دهرده چیت. پرۆسه ی خه و له و کاته نه ناسراوه سه خته بۆ من وه که خوی ده مینیتته وه، به لام دهرچوونی ئاماژه ی خه و له چوارچیه ی ره وتی ده نگی کات، ئه گه ری توانای خه و م زیاد ده کات.

گافایین و فشاری خه و (SLEEP PRESSURE AND CAFFEINE):

پیتمی بیست و چوار کانژمیری پوژانه، یه که م فاکته ره له نیوان دوو فاکته ره که ی بریاری هه لستان و خه و ده دات، فاکته ری دووه م فشاری خه و، له و ساته دا ماده ده یه کی کیمیا یی به ناوی (ئهدینوسین - adenosine) له میتشک که له که ده بیت، له گه ل تیپه رینی هه موو خوله کیک به سه ر هه لستان، ئو ماده ده یه زیاتر که له که ده بیت و پزیه که ی زیاد ده کات. هه رچه نده ماوه ی هه لستان له خه و دریزتر بیتته وه، که له که بوونی ئهدینوسین زیاد ده کات، ده توانین ئهدینوسین که له که بووی ناو میتشک به به رده وامی به پیوه ری تومارکردنی بری کات تیپه ریوو دابنیتن، له ساتی هه لستان له به یانیان.

ئه نجامی زیادبوونی ئهدینوسین له میتشک، ناره زووی مروّف بۆ خه و زیاد ده کات، ئو ناره زووه به فشاری خه و ناسراوه؛ هاوکات هیزی دووه مه بریاری کاتی هه ستردنت به

خه والویی و ئاره زووی چوونت بۆ جیگای خه و دعات. له ماوهی به کارهێنانی ئەم کاریگەرە ئاوێتە زیرەکه، زیادبوونی پێکهاڵه ئەدینۆسین به بەردهوامی قهبارەکهی له ناوچهیهی مێشک که مدهکاتهوه، هانی ههڵستان و کارکردنی ناوچهی ئەو ناوچهیه دعات، که به پرپرسه له خهو.

له ئەنجامی ئەم فشاره، کیمیایهیی خهو، یان کاتیک پێکهاڵهیی ئەدینۆسین دهگات به لوتکه، ئاره زوویک به سهر مڕۆف سهروهر دهبێت، بۆیه مڕۆف که متر له کاتی پێویستی خۆی دهخهویت. ئەو حالته له زۆربهی مڕۆف پروودهات، دواي ماوهیهک له ههڵستان که ماوه کهی دوازه کاتژمێر یان شازده کاتژمێر بێت. له گهڵ ئەوهی ئاره زووی نهخهوتن سهروهر دهبێت، بهلام مڕۆف دهتوانێت ئاماژهی خهو خامۆش بکاتهوه، که سه رچاوه کهی ئەدینۆسینه، له ڕیگای به کارهێنانی مادهی کیمیایی، که وادهکات زیاتر ههست به ئاگایی و بێداریی بکات، ئەو ماده کیمیاییه کافایینه، بهلام کافایین تهواوکهری خوراکی نییه، بهلکو وریاکه رهوهیه که کاریگهریی له سهر دهروون ههیه، به کارهێنانی خراپه، ئەگهرچی له ههموو جیهان به فراوانی به کاردههێنرێت.

کافایین له دواي نهوت؛ دوهم کالایه له ههساره که مان بازرگانی پێوه دهکریت، پرسى به کاربردنی کافایین که یهکیکه له فراوانترین و درێژترین لیکۆلینه وهکان له سهر به کاربردنی ئەنجام داوه، کافایین بهبێ چاودێریکردن بۆ مادهی دهرمانی له لایهن مڕۆف به کاردههێنرێت. پرسى به کاربردنی تاكو ئەمڕۆ دیاردیهکی بهردهوامه، بێگومان به کاربردنی به فراوانی له سهرووی ههموو دیارده خراپهکانی دیکهیه، ئەگهر به کاربردنی کحول به دهر بکهین.

کافایین له ماوهی سه رکهوتنی له کێبڕکێکردنی ئەدینۆسین کاریگهریی خۆی به دیهێناوه، ڕیگای له گهیشتنی بهو شوێنا نه گرتووه که له مێشک پێشوازی لێدهکریت، کاتیک کافایین دهتوانیت ئەو شوێنه داگیر بکات، کاریگهریی له سهر مێشک به پێچهوانه ی کاریگهریی ئەدینۆسین دهبێت، وادهکات مڕۆف ههست به خه والویی بکات.

کافایین گه مارۆی ئەدینۆسین دعات، ههموویان له خۆی دهگریت، وهکو ئەوهی خوشی بوین، هاوشیوهی ئەو کرداریه، که کاتیک مڕۆف پهنجهی دهخاته ناوگوینییهکانی، بۆئەوهی ڕیگری له ژاوه ژاو بکات بگات به گوینییهکانی.

له ماوهی داگیرکردنی ئەو شوێنه، یان له ماوهی گه مارۆدانی وه رگرهکانی مێشکمان، کافایین ئاماژهی خه والویی کوئترۆل دهکات، که ئەدینۆسین بۆ مێشک دهینێرن، له ئەنجامدا کافایین مێشک فریو دعات، وادهکات وریا و به ئاگا بێت، ئەگهرچی ئاستی ئەدینۆسین له

خوین زیادی کردوه، ئەو زیادهیهی ئەدیتۆسین له توانایدايه وابكات مەرۆف ئارهزوی خهو بكات، ئەگەر کاریگه‌ری کافایین نه‌بێت.

دوای ئەوهی کافایین له پێگای دهم ده‌خوریت، دوای سی خوله‌ک ئاسته‌که‌ی ده‌گات به‌ لوتکه. به‌لام پرسه‌که ئه‌وه‌یه، درێژی ماوه‌ی مانه‌وه‌ی کافایین به‌پنی سیسته‌می جه‌سته ده‌بێت، له زانستی ده‌رمانسازیدا، کاتیک گفتوگۆی کاریگه‌ری ده‌رمانیک ده‌که‌ین، زاراوه‌ی 'نیوه‌ی ته‌مه‌ن' به‌کارده‌هێنین، ئەم زاراوه‌یه به‌ ساده‌یی ئاماژه به‌و کاته ده‌کات، که جه‌سته پتۆیستییه‌تی تاکو له (50%) پێکهاته‌ی ده‌رمانه‌که‌ پرزگاری ده‌بێت، ناوه‌ندی نیوه‌ی ته‌مه‌نی کافایین له نیوان پێنج کاتژمێر بۆ چه‌وت کاتژمێر، گریمان یه‌ک کوپ قاوه‌ت دوای نانی ئیواره خواردوه‌ته‌وه، یان له ده‌ورو به‌ری کاتژمێر چه‌وت و نیوی ئیواره، واته له کاتژمێر یه‌ک و نیوی دوای نیوه‌ی شه‌و، پێژه‌ی (50%) کافایین له خوینت ماوه‌ته‌وه. ئەو کافایینه‌ی له میتشک ماوه‌ته‌وه له نیو توپی ده‌ماره خانه‌کانت میتشک ده‌خولێته‌وه، به‌ واتایه‌کی دیکه؛ ده‌توانین ب‌ڵێین: له کاتژمێر یه‌ک و نیوی دوای نیوه‌ی شه‌و، له نیوه‌ی پێگای بۆ پاک‌دنه‌وه‌ی میتشک له‌و کافایینه‌ی دوای نانی ئیواره (چه‌وت و نیوی شه‌و) خواردوه‌ته‌وه.

مانه‌وه‌ی پێژه‌ی (50%) کافایین به‌ هیچ شتیه‌که‌ هه‌والیکی خۆش نییه، کاریگه‌ری نیو کوپ کافایین به‌هێزه و ده‌میتێته‌وه، پتۆیسته جه‌سته‌ت له ماوه‌ی شه‌و له کارکردن به‌رده‌وام بێت، تاکو هه‌موو ب‌ره کافایینه‌که‌ی ناو جه‌سته‌ت کوتایی دێت، خه‌و به‌ ئاسانی نایه‌ت، له شه‌ودا خه‌ویکی ئارام نابێت، کاتیک میتشک به‌رده‌وام ده‌بێت له جه‌نگ له دژی هێزی کافایین، که ئاره‌زووی خه‌و پێچه‌وانه ده‌کاته‌وه، زۆربه‌ی خه‌لک درک به‌ درێژی ماوه‌ی کاتی پتۆیست بۆ سه‌روه‌ربوون به‌سه‌ر یه‌ک ژهم له کافایین ناکه‌ن، هاوکات خه‌لک به‌ گشتی درکی په‌یوه‌ندی نیوان خه‌وی خراپی شه‌وانه و هه‌لستانی به‌یانان و ئەو کوپه قاوه‌ی پیش چه‌ند کاتژمێرێک له خه‌وتن یان دوای نانی ئیواره خواردوه‌یه‌تیوه ناکه‌ن.

کافایین به‌ یه‌کیک له‌و مادده زۆر با‌وانه داده‌نریت که به‌رپرسیاره له بێه‌شکردنی خه‌لک له‌وه‌ی به‌ ئاسانی بخه‌ویت و دواتر خه‌ویکی قول بخه‌ویت، پرسی بێه‌شبوونی خه‌لک له ئاسان خه‌و و خه‌وی قول، جو‌ریکه له نیگه‌رانی ئه‌ویش حاله‌تی نه‌خۆشییه، کافایین ته‌نها له قاوه‌دا نییه، به‌لکو له هه‌ندیک جو‌ری چاش هه‌یه، له زۆره‌ی خواردنه‌وه وزه‌به‌خشه‌کانیش هه‌یه، هه‌روه‌ها له هه‌ندیک خواردندا هه‌یه، وه‌کو شکولاته قاوه‌یه‌یه‌کان و ئایسکریم، هه‌روه‌ها له هه‌ندیک ده‌رمان، وه‌کو ده‌رمانه‌کانی دابه‌زاندنی کیش و ئازار شکینه‌کان.

پتۆیسته وریابین، ده‌سته‌واژه‌ی 'بێ کافایین' واتای ئەوه نییه، 'کافایینی تیا‌دا نییه'، کوپیک قاوه‌ی 'بێ کافایین' پێژه‌ی کافایینه‌که‌ی له نیوان (15%) بۆ (30%) کوپیک قاوه‌ی

ئاساييه، واتا هيشتا زور دووره له وهى بى كافاين بيت، نه گهر مروف ئىواران سى يان چوار كوپ قاوهى بى كافاين بخواته وه، نهو زيانهى به خهوى دهگهيه نيت، يه كسانه به كوپك قاوهى ئاسايى.

پرسى هيزى كافاين له كوتاييدا ناميتيت، نه هيشتنى كافاين له جهسته له پىنگاى پړيښك دهبيت، نهو پړيښه له جگهره دهريښت، به تپه پوونى كاتكافاينه كه شيدكاته وه، به لام به پى جيناته كانى كه سه كه پرسى شيكردنه وه كه جياوازه، هه نديك كه س كوپيه كى به هيزى له و پړيښه ههيه، كه تواناى شيكردنه وه و هه لوه شانده وهى كافاينى زور به خيراى ههيه، كه واده كات جگهر بتوانيت له ماوهيه كى كورتدا كافاين له ناو خوښ نه بهيښت.

كه سانيك ده توانن كوپك قاوهى خهست له كاتى نانخواردنى ئىواره بخونه وه، له نيوهى شه ودا به بى هچ كيشهيه ك خهويكى قولى بخون، به لام كه سانى ديكه ههيه، كوپيهيك له و پړيښه باش و جياوازه يان ههيه، كه كاريگه رى كافاين به تال دهكاته وه، واتا جهسته يان پيوستى به كاتيكى دريژتر بى نه هيشتنى هه مان برى كافاين، نهو كه سانه زور ههستيان به رانبر كاريگه ريبييه كانى كافاين، يه كيان كوپك قاوه يان چاى له به يان يان دهخواته وه، كاريگه ريبييه كهى به دريژاى پوژه كه ده مينيتيه وه؛ نه گهر نهو كه سه كوپى دووم بخواته وه "ته نانه نه گهر له سهرتاى ماوهى دواى نيوه پى بيت"، كاتيك شهو ديت ئاستهنگى خهوى دهبيت.

چوونه ته من دهبيت هوكارى نه وهى خيراى پزگار بوون له كافاين بگوريت، هه رچه نده ته من زياد بكات، كاريگه رى ماوهى كافاين له سهر ميشك و جهسته مان دريژتر دهبيت، هه روه ها پيوستمان به كاتى دريژتر دهبيت بى پزگار بوون له كافاين، له گهل گه وره بوون له ته من، به رانبر به كاريگه رى كافاينى زيانبه خشى خه وهسته يارتر دهبين.

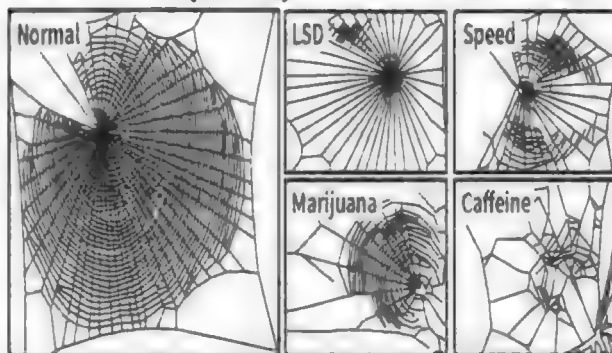
نه گهر هه ولده دهى تاكو كاترميره كانى درهنگى شهو له پىنگاى خواردنه وهى قاوه نه خهويت، پيوسته ئامادهى ليكه وتهى خراپ بيت، له كوتاييدا كاتيك جگهرت له دهركنى كافاين له سيستمى جهسته سهر كه وتوو دهبيت، ديارده خراپه كهى به "سه دمهى كافاين" ناسراوه، ئاستى وزهت زور كه م دهكاته وه و داده به زينيت، وهكو پاترى له كاتى ياريكردن وزهى تيدا ناميتيت، هاوكاتى دابه زينى وزهت، دهبينى سهرنجدان و پوښت له كار كردن لاواز دهبيت، هه روه ها زور ههست به خه والوبى دهكهيت.

ئىستا ده ترانين له هوكاره كه تيبگهين، له ماوهى نهو كاته دريژهى كافاين له سيستمى جهسته دا مائه وه، ماده دهى كيمياى (ئه ديتوسين) به رپرس له ههستكردن به خه والوبى، به رده و امبوو له كه له كه بوون به بى چران، له گهل نه وهى كافاين تواناى كاريگه ريبييه كانى

له سهر میتشک گه مارؤدابوو، هاوکات میتشک درکی ئه و بږه زیاده ی کاریگه ری ئه دیؤسین ی بژاو بۆ خه و نه کردوو، له ئه نجامی ئه و دیواره ی کافایین بۆ ږیگریکردن له کاریگه ری ئه دیؤسین له سهر وه رگره کانی میتشک دروستی کردبوو، به لام جگه ر له کۆناییدا ده توانیت دیواری کافایین هه لبوه شینیتته وه، هه ست به کاریگه ری دژوار ده که یت، که به دوا ی هه لوه شانه وه ی دیواری کافایین دادیت، له و ماوه یه سه دمه یه کی به هیزی خه والویی توشت ده بیت، که پیش چند کاتزمیریک هه ست پی کردبوو، ئه و هه ستردنه وایکرد کوپیک قاوه بخوینته وه، له سه رووی هه موو که له که بوونه کانی ئه دیؤسین له ماوه ی ئه و چند کاتزمیرانه ی دوا ی خواردنه وه ی قاوه تیتپه راند. به لام بږی ئه دیؤسینه که چاوه روانی نه مانی کافایین ده کات، کاتیک وه رگره کانی میتشک له گه ل ته وابوونی توانه وه و هه لوشانه وه ی کافایین ئازاد ده بن، که کافایین په کی خستبوون، هاوکات ئه دیؤسین فشارده خاته سهر وه رگره کانی میتشک و میتشک پرده کات، کاتیک ئه وه رووده دات، هه لپه ی خه والویی له ناکاو به هیز فشار ده کات و به رۆکت ده گریت، ئه و خه والوو ی له ئه دیؤسین سه رچاوه ی گرتوه، به وشیه یه زۆر پتو یست به خه و ده بیت، ئه وه سه دمه ی کافایینه! ئه گه ر کافایینی زیاتر نه خوینته وه، بۆئه وه ی له نو ی ږیگری له ئه دیؤسین بکه یت به کاربردن کافایینی زیاتر، له توانای دایه سوږی پشت به ستوو به کافایین ئاراسته بکات، به وشیه یه زۆر سه خت ده بیت، بتوانی به بیداری بمینیه وه یان به به ئاگایی بمینیه وه.

وتنه ی ژماره (۴)

کاریگه ری ماده جیاوازمکان له سهر چینی توږی جال جالۆکه کان



بۆ زیاتر دلنیا بوون له سهر کاریگه ری کافایین، لیکۆلینه وه یه کی کورت بۆ پسپۆران ده خه مه روو، که ده زگای ناسا له هه شتاکانی سه ده ی بیسته م ئه نجامی دابوو، زانایانی ناسا، جۆری جیاوازی ماده ی هۆشه به ریان دابوو به جالجالۆکه، دواتر چاودیری ئه و

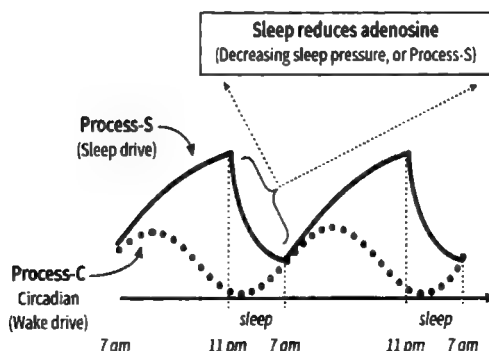
تۆرپانەیان کردبوو کە جالجالۆکەکان چنیبوویان، لە نێو ماددەکان: SPEED, LSD (جۆریکە لە فیتامینات)، ھەروەھا ماریگۇنا و کافایین، لە وێنەی ژمارە (۳) ئەنجامی تاقیکردنەوەکە خراوەتەرۆو، ئەنجامەکە بەخۆی خۆی پوون دەکاتەو، لینگۆلەرەوان تیبینیانکردبوو، ئەو جالجالۆکانە کافایینیان پێ درابوو، بە ئاستیکی چاوەپواننەکراو نەیان دەتوانی تۆرپەکیان بچن، تەنانت بەو جالجالۆکانە ماددە دیکەیان پێ درابوو. پێویستە ئاماژە بەو بکەین، کافایین یەکیکە لە حەپە وریاکەرەوکان، ھەروەھا تاکە ماددەیی ئالودەبوونە بە مندالان و ھەرزەکاران دەدریت، بەبێ ئەوەی ھەست بە ھیچ کێشە یەک بکەین. لە بەشیکی دیکە ئێم کتیبە دەگەرینەو، بۆ لیکەوتەکانی خواردنەوێ کافایین.

لەناو ھەنگاومکان و ئە دەرمووی ھەنگاومکان (IN STEP, OUT OF STEP):

با بۆماوێک کافایین بخەینە لاو، گریمان بکە دوو ھیز کۆنترۆلی خەوت دەکەن و پێکی دەخەن: (پێتیمی بیست و چوار کاتژمێری پۆژانە کە ناوکی سەرۆوی یەکتەرپەکە دروستی دەکات، ھەروەھا ئاماژە ی فشاری خەو، کە ئەدینۆسین دروستی دەکات)، ئەو دوو ھیزە پەیوەندی بە یەکەو دەکەن و ھەولەکانیان یەک دەخەن، بەلام لە ھەقیقەدا ھەولەکانیان یەک ناخەن، بەلکو لە بنەماوێ دوو سیستەم، بە تەواویی دابراو و جیاوازی، ھەر یەکەیان کاری خۆی بە جیا دەکات. یان ھەر یەکەیان بە جیا ھەولی خۆی دەدات، لەگەڵ ئەوەی بە یەک ئاراستە کار دەکەن و ھەول دەن.

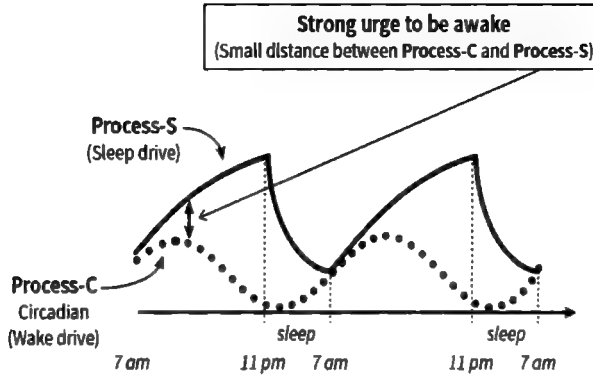
وێنەی ژمارە (۴)

فاکتەرەکانی کۆنترۆلی خەو و ھەنستان دەکەن



وینەى ژماره (۵)

ئارەزوو بۆ ھەلستان

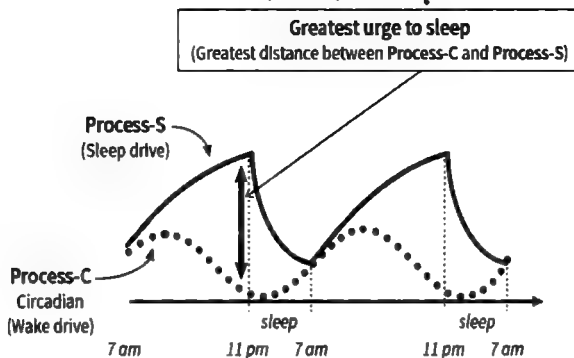


نموونه يەكى راستەوخۆ لە سەر ئەم پرسى پالەنەرى ھەلستان وەرەگرين، لە کاتژمير يازدەى پيش نيوەپۆ، دواى ئەوەى لە ھەشتى بەيانىو ھەلساوى، ماوەى نىوان ھىلى پچر پچرى (رېتىمى پۆژانە) و ھىلە بەردەوامە بى پچرانەكەى (فشارى بى پچران) كەمە. راستە ھىلىكى دوو سەر پرسى كەمى ماوەى نىوانيان لە وینەى ژماره (۵) دەرەخات، ئەو ماوە بچووكەى نىوان دوو ھىلەكە، واتاى ئەو ھىلە پالەنەرى لاواز بۆ خەو و پالەنەرى بەھىز بۆ بىدارى و وریابوون ھەيە.

كاتىك كاتژمير دەگات بە يەكى شەو، دۆخەكە زۆر جىاواز دەبىت، وەكو لە وینەى ژماره (۶) خراوەتەپوو. ئىستا بە سەر ھەلستانت لە خەو پازدە كاتژمير تىپەپو، مېشكت پربووە لە ئەدینۆسین، (تیبىنى بكە چۆن ھىلە نەپچراوەكە بە لارى بەرزبووەتەو)، لەگەل ئەو ھىلە پچر پچرەكە كە ھىلى رېتىمى پۆژانەيە، لەو كاتەدا نزمەبیتەو و چالاكى و وریابىت كەم دەكات، لە ئەنجامدا ماوەى ستونى نىوان دوو ھىلەكە كە بە تىرى دوو سەر ئاماژەمان پى كرد، لەو كاتە زۆر زیادى كردووە، (لە وینەى ژماره (۶) سەیری تىرە دوو سەرەكە بكە)، ئەو ئاویتە بەھىزەى زیادبوونی ئەدینۆسین (فشارى خەوى بەرز)، ھەروەھا نزمبوونەو ھىلە رېتىمى پۆژانە (ئاستى چالاكى نزم)، ھۆكارە بۆ ئەو ھەست بە ئارەزووى بەھىز بۆ خەو بكەى.

وینەى ژماره (٦)

پاښه‌رى به‌هيز بۆ ده‌ستان



هه‌موو برى ئه‌دينۆسىنى كه‌له‌كه‌بوو دواى خه‌وت چى لىڤىت؟

له‌ ماوه‌ى خه‌و پرۆسه‌ى (به‌تال) كردنه‌وه‌ى فراوان به‌پۆه‌ده‌چىت، له‌به‌رئه‌وه‌ى مېشك ده‌رفه‌تى پىوېستى بۆ پزگاربوون له‌ برى ئه‌دينۆسىنى كه‌له‌كه‌بوو له‌ درىژايى پۆژدا ده‌بىت، به‌وشىوه‌يه هه‌موو ئه‌دينۆسىنه كه‌له‌كه‌ بووه‌كه لاده‌بات، له‌ ماوه‌ى درىژايى شه‌ودا، خه‌و ده‌توانىت مړۆف له‌ قورسى فشارى خه‌وى به‌هيز و نزمكردنه‌وه‌ى قورسايى ئه‌دينۆسين پزگار بكات، له‌ كه‌سى پىگه‌يشتوو دواى خه‌وى ته‌ندروست بۆ ماوه‌ى هه‌شت كاتزمير، پرۆسه‌ى لادانى ئه‌دينۆسين به‌ ته‌واوى كوتايى دىت، دواى كوتايى هاتنى ئه‌و پرۆسه‌يه، كارىگه‌رى پىتمى پۆژانه‌ى به‌رز ده‌گه‌رپه‌ته‌وه، كارىگه‌رى پىتمى كه‌له‌كه‌ ئالوگۆرپوونى پۆلى پرۆسه‌كانى (C و S) له‌ماوه‌ى كاتزميره‌كانى به‌يانى چالاك ده‌بىت و ده‌سته‌ده‌كات به‌ نزيكبوونه‌وه، (ئه‌و كاته ئه‌دينۆسين زۆر نزم ده‌بىته‌وه، له‌به‌رئه‌وه‌ى له‌ جه‌سته لادراوه، هاوكات ده‌نگى پىتمى پۆژانه، به‌رزتر ده‌بىت، (له‌ وىنه‌ى (٦) به‌يه‌ك گه‌يشتنى هه‌ردوو هيلى پچر پچر و هيله‌ بى پچرانه‌كه ئاماژه به‌ گۆرپانى ئه‌و حااله‌ته ده‌كات)، دواى يه‌ك شه‌و له‌ خه‌و، مړۆف ئاماده‌يه پووبه‌پووى شازده كاتزميرى دىكه‌ى بىدارى بىته‌وه، كه‌ چالاكى جه‌سته‌يى و هيز و توانستى مېشكى پىوېستى به‌ده‌سته‌په‌ناوه، له‌و ماوه‌يى خه‌وتوه.

پۆژ و شه‌وى سه‌ربه‌خۆ (INDEPENDENCE DAY, AND NIGHT):

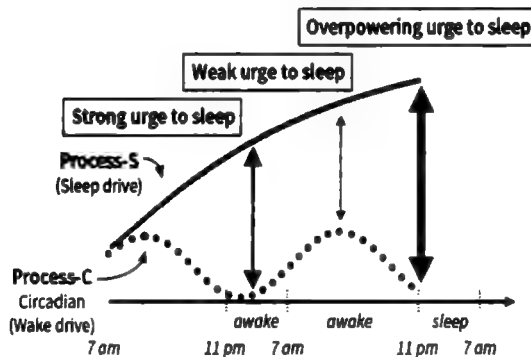
ئايا پوويداوه شه‌وىكى ته‌واو بىدار بووبىت و خه‌وت لىنه‌كه‌وتبىت، هاوكات به‌ درىژايى پۆژى دوايش به‌ئاگا و بىدار بووبىت و نه‌خه‌وتبىت؟ ئه‌گه‌ر ئه‌وه‌ت كردبىت، ئه‌وه ده‌توانىت زۆر له‌وانه‌ى له‌و شه‌وه پوويداوه به‌يادى خۆتى به‌په‌نیه‌وه، له‌وانه‌يه به‌يادت بىته‌وه، به‌ چه‌ند ساتىك تىپه‌پىوېت هه‌ستت به‌ شه‌كه‌تى و خه‌والوى و ته‌نبايى هه‌قيقى كردبىت، هه‌روه‌ها به‌

کاتی دیکه تیپه‌پوییت هه‌سست به تیترخه‌ویی و بیداری کردووه، له‌گه‌ل شه‌وی شه‌و کاته‌ی به‌سه‌ر بیدارییت تیپه‌پیوه، زۆر درێژ بووه.

ئایا بۆ شه‌وه‌ پووده‌دات؟ ئامۆژگاری هیچ که‌س ناکه‌م شه‌و حاله‌ته‌ له‌سه‌ر خۆی تاقی بکاته‌وه؛ ته‌نها هه‌له‌سه‌نگاندنی بیداری و وریابوونه‌وی شه‌و که‌سه‌ ده‌که‌م، که‌ بۆماوه‌ی بیست و چوار کاتژمێر به‌ هیچ شه‌یه‌یه‌ک نه‌خه‌وتوو، شه‌وه‌ په‌فتاریکه‌ له‌و په‌فتارانه‌ی زانایان ده‌توانن به‌کاری به‌یئن بۆ خسته‌پرووی سه‌ربه‌خۆیی شه‌و هه‌ژانه‌ و دیاریکردنیان، واتا که‌ی ئاره‌زوومان له‌ هه‌له‌ستانه‌ و که‌ی ئاره‌زوومان له‌ خوه‌، هه‌زه‌کان ریتی پۆژانه‌ی بیست و چوار کاتژمێری و ئاماژه‌ی خه‌و یان خه‌والویییه‌، که‌ پیتی ده‌گوتریت شه‌دینۆسین. شه‌م دوو هه‌زه‌ دوو پرۆسه‌ی سه‌ربه‌خۆن، ده‌توانین وابکه‌ین به‌یه‌که‌وه‌ به‌پۆه‌نه‌چن.

وینه‌ی ژماره‌ (٧)

هه‌لکشان و داکشانی بۆ به‌شبوون له‌ خه‌و



سه‌رنجی وینه‌ی ژماره‌ (٧) ده‌ین، هه‌مان ماوه‌ی کاتی (چل و هه‌شت کاتژمێری) ده‌خاته‌پوو، هه‌روه‌ها شه‌و دوو فاکته‌ره‌ی قسه‌مان سه‌باره‌تیا‌ن کرد: ریتی بیست و چوار کاتژمێری و ئاماژه‌ی فشاری خه‌وی له‌ شه‌دینۆسین سه‌رچاوه‌ی گرتوو، هه‌روه‌ها وینه‌که‌ ماوه‌ی نیوان هه‌ردوو پرۆسه‌که‌ ده‌خاته‌پوو، یان (تیره‌ ستونیه‌که‌) له‌ هه‌ر کاتیک له‌ کاته‌کانی ماوه‌ی تاقیکردنه‌وه‌، به‌پیتی شه‌و سینارۆیه‌ی له‌ وینه‌که‌ خراوته‌ پوو، که‌سی خۆبه‌خش بۆ تاقیکردنه‌وه‌، به‌ درێژایی شه‌و و پۆژ بیداره‌، له‌ ماوه‌ی کاتژمێره‌کانی شه‌و بۆ به‌شه‌ له‌ خه‌و، فشاری خه‌و که‌ سه‌رچاوه‌ی شه‌دینۆسینه‌ (هه‌یلی سه‌ره‌وه‌) ده‌بینیت زیاده‌ به‌رز ده‌بێته‌وه‌، وه‌کو به‌رزبوونه‌وی ئاوی ناو ده‌ستشۆرێک که‌ ده‌رچه‌ی چوونه‌ خواره‌وی

ئاۋەكەى داخرايىت، ھاۋكات خەلاتەى ئاۋەكە بە كراۋەبى جېھىلدايىت، ئەو ھىلە لە ماۋەى شەۋدا لار نايتەۋە، كەسەكە ناتوانىت لار بىتەۋە بە ھۆى نەخەۋتن.

كاتىك ئەو كەسە بە بىدارىي دەمىتتەۋە، پىگىرى لە پىرۆسەى پىزگارپوون لە ئەدىنۆسىن دەكات، (يان پىگىرى لە پىرۆسەى دەكات كە وا دەكات خەو گونجاۋ بىت)، لەو حالەتە مىشك ناتوانىت خۆى لە فشارى خەۋى كىمىيى پىزگار بىكات، بە بەردەۋامى بىرى ئەدىنۆسىن زىاد دەكات، پىيىستە لە ئەنجامدا، ھەرچەندە ماۋەى بىدارىيى درىژتر بىتەۋە، كەسەكە زىاتر ھەست بە خەۋالۋىي و ۋەنەۋزى توندتر بىكات. بەلام ئەۋە پاست نىيە، لەگەل ئەۋەى كەسەكە لە ماۋەى ھەموو كاتىمىرەكانى شەۋ، ھەست بە خەۋالۋىي و ۋەنەۋزى زىاتر دەكات، ئەۋە بە نىزىكپوونەۋە لە پىنج يان شەشى بەيانى، بىدارىيەكەى دەكات بە نىزمىن حالەت، لىرەۋە لەو كاتەۋە بىرىك و رىاكەرەۋە بەدەست دەمىتتەۋە!

ئايا چۆن ئەۋە پوۋدەدات، لە كاتىك ئاستى ئەدىنۆسىن زىادى كردوۋە، لە ئەنجامى بەردەۋامى زىادپوون فشارى خەۋى دروستكردوۋە؟

ۋەلامەكە لە پىتمى پۆزانەى بىست و چوار كاتىمىرى شاراۋەى، لەبەرئەۋەى پىتمى پۆزانەى بىست و چوار كاتىمىرى پىشۋىكى ماۋە كورت لە خەۋالۋىي و ۋەنەۋز دەپەخسىنىت، جىاۋاز لە فشارى خەۋالۋىي و ۋەنەۋز، كەسەكە چىتر پىتمى پۆزانە ۋەرناگىرت، ئەگەر كەسەكە خەۋتېت يان ھەلساىت و بەئاگا بىت. بەۋشۋەى لە جۈلەى پىتمى ئارام بەردەۋام دەبىت، كە بەپىنى كاتىمىرەكانى شەۋ و پۆژ پىتمەكە بەرز و نىزم دەبىتەۋە.

بە لەبەرچاۋنەگىرتى حالەتى فشارى ئەدىنۆسىن بۇ خەۋ لە مىشك دروستى دەكات، بەلام سوپى پىتمى پۆزانەى بىست و چوار كاتىمىرى لەسەر حالەتى راھاتوۋ بەردەۋام دەبىت، بەبى ئەۋەى حالەتى بى بەشپوونى كەسەكە لە خەۋ كارىگەرىي لەسەر پىتمەكە ھەبىت.

بۇ زىاتر تىگەشىتن، جارىكى دىكە سەرنجى وىنەى ژمارە (۷) دەدەينەۋە، زىادپوونى ھىزى ھەستكردن بە خەۋالۋىي و ۋەنەۋز لە نىزىك كاتىمىر شەشى بەيانى، لە پىگى ھەقىقەتىك شىۋاى تەفسىركردنە، ھەقىقەتەكە ئەۋەى، لەگەل گەشىتنى سوپى پىتمى پۆزانە بە نىزمىن خال، فشارى خەۋ لە ئەدىنۆسىن سەرچاۋەى گىرتوۋە دەكات بە بەرزى ئاساى. ماۋەى ستونى تىرەى نىۋان بۆشايى دوو ھىلەكە، لە سىنى بەيانى زۆر فراۋان دەبىت، تىرى نىۋان سەرى يەكەم دەرىدەخات (بۇ لاي چەپە).

ھاوکات ئەگەر مرقۇف بتوانیت ئەو قۇناغەى دابەزىنى لارى پىتمى پۇژانە تىپەپىنیت، ئەو دەتوانیت لە ئاگایى بەردەوام بىت، لەبەرئەوہى بەرزبونەوہى بەیانان لە ھىلى پىتمى پۇژانە، دەستدەکات بە یارمەتیدان، بەوشیوہە بړیکى زۆر لە ھىزى ھەستیارى و وریایى پىدەداتەوہ، بە درىژایى ماوہى بەیانى ھاوہلى دەکات، بۆئەوہى کاریگەرى بەرزى ئاستى فشارى خەوتن کە لە زیادبوونى ئەدینۆسىنەوہ ھاتوہ بەتال بکاتەوہ.

کاتیک ھىلى پىتمى پۇژانە لە نزیک کاتژمىر یازدەى پىش نیوہپۇ، دەکات بە لوتکەى ئاستى بەرزى خۆى، ماوہى ستونى نىوان دوو ھىلەکە "وینەى ژمارە(۷)" لەو ماوہیەى پىشتەر لەسەرى بووہ کەمتر دەبیتەوہ.

لە ئەنجامدا مرقۇف لە کاتژمىر یازدە، ھەست بە بارىکى کەم لە خەوالۆبى و وەنەوز دەکات، بە بەراورد لەگەل خەوالۆبى و وەنەوز لە کاتژمىر سىنى بەیانى، لەگەل ئەوہى کاتیکى درىژتر بەسەر مانەوہى بە ئاگایى تىپەپىوہ. بەلام ماىەى داخە ئەو حالەتە بۇ ماوہیەکى درىژ بەردەوام نابىت، لەگەل نزیک بوونەوہى ماوہى دواى نیوہپۇ، لاربونەوہى پىتمى پۇژانە لەگەل بەردەوامبوونى کەلەکەبوونى ئەدینۆسىن و زیادبوونى فشارى خەو، دەست بە دابەزىن دەکاتەوہ.

دواتر ماوہى نىوان نیوہپۇ و سەرەتای ئیوارە و ئیوارە دىت، ماوہى ئامادەکارى کاتى بۇ بەئاگایى و وریایى نامىنى، ھاوکات مرقۇف پووبەپووى ھىزىکى تەواووى فشارى خەو دەبیتەوہ، لە ئەنجامى زیادبوونى زۆرى ئەدینۆسىن، لەگەل دەستپىکى کاتژمىر نۆى شەو، ماوہى ستونى بۆشایى نىوان دوو ھىلەکە دەکات بە گەورەترین ئاستى خۆى "وینەى ژمارە (۷)". ئەگەر کەسەکە پەنا بۇ کافایىن نەبات، ئەوہ خەو پىگای خۆى دەبړیت و سەرووہر دەبیت بەسەر ھەلۆیستى ئەو دابەزىنە بەھىزە و بەکارى دەھىنیت، ھاوکات مرقۇف دەتوانیت بە بەئاگایى بىمىنیتەوہ، بەلام فشارى ئەدینۆسىن وادەکات بکەویتەوہ ناو خەو.

ئایا بەشى پىووستى خۆم خەوتوم (AM I GETTING ENOUGH SLEEP):

ئەگەر لایەنىكى حالەتى سەرکىشى لە حالەتەکانى بىبەشبوون لە خەو پوونبکەینەوہ، چۆن دەتوانىن ئەوہ بزانی، بە سىستەماتىكى بەشى پىووستى خۆت خەوتوویت؟ بۇ وەلامى ئەم پرسە پىووستە خەو لەسەر بنەماى پزىشكى دابەش بکەین، بۆئەوہى بگەین بە وەلامى دروستى ئەو پرسىارە، بۇ ئەم مەبەستە بنەمايەکى زانستى ئاسان ھەيە، بۇ وەلامدانەوہى ئەم دوو پرسىارە:

پرسیاری یه کهم: ئایا ده توانیت له کاتژمێر ده یان یازدهی پیش نیوه پۆ، دواى ئه وهى به یانی له خه وه لساوى، دووباره بخه ویه وه؟ ئه گهر وه لامه که "به لئیه" ئه وه تو له شه ودا برى پئویست نه خه وتووی، یان له رووی جوړی خه وت وه کو پئویست نه بووه. پرسىاری دووهم: ئایا ده توانیت چالاکیه کانت به باشی و به بن کافاین له پیش نیوه پۆ نه جام بدهیت؟ ئه گهر وه لامه که ت "نه خیره" ئه وه گرفتى راها تان له سه ر حاله تی که مخه ویت هه یه.

بۆیه پئویسته به باشی هه لسوکه وت له گه ل ئه م دوو فاکتیره بکه ی ت: هه ولێ دۆزینه وهى چاره سه ر بۆ که مخه ویت بدهیت. له به شه کانی سى و چواردا زۆر به قولی گفتوگو له سه ر ئه م پرس و دۆخه ده که ی ن، کاتیک قسه سه باره ت به فاکتیره ره کانی خراپکردنى خه ون ده که ی ن، یان قسه سه باره ت به و فاکتیره رانه ده که ی ن، که رێگرى له خه وه که ن، له گه ل قسه کردن سه باره ت به خه وزپان و چاره سه رکردنى ده که ی ن، به شیوه یه کی گشتی هه ستردن به خه والویی، که سه که ناچار ده کات له ماوه ی پیش نیوه پۆ بگه رێته وه بۆ خه و، یان که سه که ناچار ده کات ئاماده کارى بۆ وریابوونه وه و ئاگایی له رێگای به کاره ی نانی کافاین بکات، ئه نجامی ئه م حاله تی دووباره گه رانه وه بۆ خه و له پیش نیوه پۆ، که سه که ده رفه تی ته واه به خۆی نادات بۆ خه و، که که متر نه بیت له هه شت یان نو کاتژمێر له سه ر جێگه ی خه وه که ی.

کاتیک کاتی پئویستی خه وت ده ستناکه ویت، زۆر ئه نجامی ده بیت، له وانه مانه وهى ئاستی خه ستنی ئه دینۆسین به رزتر له پئویست، ئه م حاله ته هاوشیوه ی دانه وهى قهرزى شایسته یه، به یانی دیت، "قهرزه نه دراوه که" به درێژایی پۆژه که له گه ل خۆتدا هه لده گری، وه کو ئه وهى قهرزار بیت و قهرزه که ت دواخستیت، ئه و (قهرزه ی خه و) به رده وام که له که ده بیت و گه شه ده کات، تۆش ناتوانیت خۆی لێبشاریته وه و لێی رابکه ی ت، هاوکات قهرزه که زیاد ده کات و که له که ده بیت، تا کو کاتی دانه وه دواخه ی ت، قهرزى دیکه ی به دوا دیت و کاتی دانه وهى قهرزى پێشو دیته وه. به وشیه وهی حاله تی په رۆشى به رده وامی که مخه ویی پۆژ له دواى پۆژى لێدیته ئاراه، له ئه نجامی زیادبوونی قهرزى خه و، هه ست به شه که تی به رده وام ده کات، به و رێگایه ششیه جوړاو جوړه کانی تیکچوونی جه سته و ئه قل ده رده که ویت. له ئیستادا ئه و حاله تی که له که بوونی قهرزى خه و و لێکه وته کانی به فراوانی له ولاته پیشه سازیه گاندا بلا بووه ته وه.

چهند پرسىاریکی دیکه ی به سود سه باره ت به پرسى زیادبوونی په رۆشى بۆ خه و، له پێناوی دۆزینه وهى نیشانه کانی که مخه ویی، ئایا تا کو دواى ئه و کاته ی ده ته ویت هه لسیه، له



خەو دەمىنىيەۋە، ئەگەر كاترۇمىرى ورياكەرەۋە بەكار نەھىتى؟ ئەگەر لە خەۋدا دەمىنىيەۋە، ئەۋە تۇ پىئوستىت بە خەۋى زياترە، يان پىئوستىت بە ماۋىيەكى درىژترى خەۋە، لەۋ ماۋىيەى بە خۆتى دەدەيت؟، ئايا كاتىك لەبەردەم كۆمپيوتەر دانىشتوۋى شىتىك دەخوئىيەۋە، دووبارە بە ناچارى لە نوۋى ھەمان شت دەخوئىيەۋە، بەلكو بە ناچارى زياتر لە جارىك دەخوئىيەۋە؟ زۆربەى جار ئەۋ حالەتە نىشانەيە لەسەر ئەۋەى مىشكت لە ئەنجامى كەمخەۋىي شەكەتە. ئايا ھەندىكجار لە يادت دەچىت پەنگى ترافىكى ھاتوچۇ سەرشەقام چۆن بوۋە، كاتىك ئۆتۈمۈيىلەكەت لىدەخوۋىي و بە ترافىكەكەدا تىدەپەرىت؟ زۆرجار شلەژانى سادەى سەرنجت ھۆكارە بۆ ۋودانى ئەم حالەتە، بەلام كەمخەۋىي بەرپرسە لە رېژەى زۆرى ئەۋ حالەتە.

بىگومان؛ ئەگەر كاتى پىئوستىت بە خۆت دابىت، بۆئەۋەى شەۋىكى تەۋاۋ پابكىشىت و چاۋەكانت بىقوئىنى، لەۋانەيە ئەۋ جۆرەى پاكشان و نوقاندنى چاۋەكانت، لەۋ پۆژەدا توشى ماندوۋىي و ۋەنەوزت بىكات، لەبەرئەۋەى گرفتى يەكىك لە شلەژانەكانى خەۋت ھەيە، بۆيە پىئوستە ئىستا بىئاناسىن كە لە سەد جۆر زياترە، ئەۋ جۆرەى زۆر بىلاۋە، شەكەتییە، كە ھۆكارى شلەژانى ھەناسەدانە لە خەۋ، يان ھۆكارى پىچرانى ھەناسەدانە لە خەۋ، پرخەى بەھىزى خەۋ نىشانەيەكە لە نىشانەكانى شەكەتى.

ئەگەر گومان دەكەى گرفتت ھەيە، "يان ھەر كەسىكى دىكە گرفتى" يەكىك لە شلەژانەكانى خەۋى ھەيە، گرفتەكە ھۆكارى ھەستىكردنە لەماۋەى پۆژدا بە شەكەتى و حالەتى شىۋاۋىي و ئاستەنگ لە ئەنجامدانى ئەۋ چالاكىانەى لەسەريان راھاتوۋە، پىئوستە راستەۋخۆ سەردانى پزىشكەكەت بىكەيت، داۋاى لىبىكەيت بىتئىزىت بۆ لای پزىشكى پىسپۇرى شلەژانى خەۋ. ھەندىك پىرسى گىرگ سەبارەت بە حالەتى شلەژانى خەۋ: خواردنى ھەي خەۋاندن، نەكەيتە بژاردەى يەكەمت، كاتىك بەشى چواردە لەم كىتپە دەخوئىيەۋە، درك دەكەى ھۆكار چىيە دەلنم خواردنى ھەي خەۋاندن بژاردەى يەكەمت نەبىت. بەلام تىكايە ھەست بە ئازادى تەۋاۋ بىكە، لە چوۋنى راستەۋخۆ بۆ بەشى پەيوەست بە ھەي خەۋاندن لەم بەشەدا. ئەگەر لە ئىستادا ھەپەكانى خەۋاندن بەكاردەھىتت، يان بىردەكەيەۋە لە كاتىكى نىزىك بەكارىان بەھىت.

لە كۆتابى ئەم كىتپەدا، پاشكۆى راپرسى ھەيە، ھىۋاخوازم سودى ھەبىت، توۋزەران و زانىان لە بۋارى خەۋ ئامادەيان كىردوۋە، ئەۋ راپرسىيە دەتوانىت پلەى خەۋى پىئوست دىارى بىكات، راپرسىيەكە بە ناۋى (SATED)؛ راپرسىيەكى ئاسانە، تەنھا لە پىنج پىرسىارى سادە پىكھاتوۋە.

به‌شی سیئهم

پیتاسه‌ی خه‌و و په‌یدابوونی

Defining and Generating Sleep

فراوانبوونی کات و نه‌وی له سالی ۱۹۵۲ له مندائیکی بچووک فیریبوون

Time Dilation and What We Learned from a Baby in ۱۹۵۲

گریمان شه‌ویک به‌دهم قسه‌کردن له‌گه‌ل په‌کیک له‌هاوړیکانت، چوویه ژووره‌که‌ت، بینیت په‌کیک له‌ئندامانی خیزانه‌که‌ت (بلټین ناوی جیسیکا بو) بې‌جوله و به‌بی ده‌نگی له‌سه‌ر چرپایه‌یه‌ک ږاکشاوه، جه‌سته‌ی ږاکشاوه و سه‌ری به‌لایه‌کدا که‌وتووه، بینگومان راسته‌وخو پرووی دهمت ده‌که‌یه‌ه‌اوړیکه‌ت و پټی ده‌لټیت: "وسس، جیسیکا خه‌وتووه". پرسه‌که‌ئوه‌یه‌ه‌چون زانیت جیسیکا خه‌وتووه؟ ږیاره‌که‌ت له‌چند چرکه‌یه‌ک بو، سه‌بارت به‌خه‌وی جیسیکا هیچ گومانیکت نه‌بو، له‌به‌رچی گومانی شتیکی دیکه‌ت نه‌کرد، له‌بری ئه‌وی خه‌وتبیت، جیسیکا له‌حاله‌تی سه‌رمه‌رگ بیت، یان ته‌نانه‌ت مردبیت؟

خه‌و پیتاسه‌ی خو‌ی ده‌کات (SELF-IDENTIFYING SLEEP):

ئه‌گه‌ری زوره‌ئو ږیاره‌ی ئه‌قل سه‌بارت به‌حاله‌تی جیسیکا به‌خیرایی هاوشیوه‌ی خیرایی بروسکه‌داویه‌تی، ږیاریکی ته‌واو راست بیت، له‌وانه‌یه‌به‌ته‌واویی دلنیا‌بوویت له‌وی خه‌وتووه، کاتیک له‌ناکاو شتیکت لینی ده‌بینی، ئه‌و کاته بانگت ده‌کرد و له‌خه‌وت هه‌لده‌ستاند، به‌تپه‌ږبوونی کات، به‌ئاستیکی باوه‌پې نه‌کراو، بووینه به‌که‌سانی لیتاتوو له‌ناسینی ژماره‌یه‌ک ئاماژه‌که‌په‌یاممان پې ده‌دات، که‌سیک خه‌وتووه، ئه‌و ئاماژانه‌به‌ته‌واویی ږواپنکراون، به‌وشیوه‌یه‌ئیتستا کومه‌لیک سیمای تینینکراومان سه‌بارت به‌پرسی خه‌وه‌یه، زانایان هاوړان له‌سه‌ریان، ئه‌و سیمای تینینکراوانه‌به‌لگن له‌سه‌ر حاله‌تی خه‌وی مروؤف و په‌گه‌زه‌کانی دیکه‌ش.

وه‌سفکردنی حاله‌تی جیسیکا به‌نزیکی هه‌موو ئه‌و سیمایانه‌ده‌گریته‌وه:

یه‌که‌م: بوونه‌وه‌ره‌کان به‌گشتی شینوازیکیان بو بارودوخی خه‌وه‌یه، ئاژه‌له‌وشکانیه‌کان به‌زوری به‌شیوه‌ی ئاسو‌یی ږاده‌کشین، وه‌کو دوخی جیسیکا له‌سه‌ر چرپایه‌که.

دووه‌م: بوونه‌وه‌ره‌خه‌وتووه‌کان له‌حاله‌تی خه‌وتن ماسولکه‌کانیان خاوده‌بیته‌وه، پرسی خاوبوونه‌وه‌ی ماسولکه‌کان، له‌ماوه‌ی خاوبوونه‌وه‌ی ماسولکه‌کان به‌روونی دیاره، له‌به‌رئوه‌ی ئیسکه‌په‌یکه‌ر به‌رپرسه‌له‌ږاکشانی جه‌سته‌به‌ته‌واویی، (ئو حاله‌ته‌دژی کیشکردنی زه‌وییه)، ماسولکه‌کان واده‌کن جه‌سته‌ت ږابکشیت، به‌بی به‌ربه‌ست بکه‌ویته

سەر زهوى. ئەو ماسوڵكانە لە حالەتى خەوى ناسك خاودەبنەوه، لە حالەتى خەوى قول، ھەموو جەستە خاودەبیتەوه. بوونەوەر لەسەر ھەرشتىك بىت ڕادەكشیت، يان لەسەر ھەر شتىك قورسايیەكەى ھەلبگریت. ئەو ھەرسىكە بە تەواوی ڕوونە، بۆ ھەسفرکردنى دۆخى سەرى جىسىكا.

سىنەم: ھىچ دیاردەيەك لەسەر كەسى خەوتوو دەرناكەویت، ئاماژەى بەردەوامى خەوتن يان بیدارىی بىت. كاتىك چوو ژیوورەوه، ھىچ دیاردە و نیشانەيەكى لە جىسىكا نەبینى، بە پێچەوانەوه ئاماژە و نیشانەكان بە ئارستەى بیدارى جىسىكا بوون.

چوارەم: ناسینەوهى سیمای خەو، سیمای خەو حالەتیک بوو، ئیستا ئینى پاشگەزبیبەوه، لەبەرئەوهى ھەكو حالەتى سەرەمەرگ(غەیبووبە) نەبوو، يان سەربوون، يان مەتبوونى زستانە، يان مردن. بىربكەوه لە ژوورەكە چاوت بە حالەتیک كەوت، جىسىكا ھەلستاىەوه.

پنجەم: خەو بەستراو تەوه بە مۆدىلیكى كاتى جیگیر، ھەموو بیست و چوار كاتزمیر دووبارە دەبیتەوه، مۆدىلیكە ریتىمى پۆژانەى راھاتوو لە سەرۆوى یەكتربركە لە میتشك دیارى دەكات، كە سىستەمىكى كاتى خەو، مەوۆف بوونەوهرى پۆژە نەك شەو، لای ئیمە چاكترە لە ماوہى پۆژدا بەخەبەر و بەئاگابین، بەلام لە شەودا بخەوین.

ئىستا گوئیگرە، پرسىارىكى ھەندىك جیاوازى بۆ پێشنیار دەكەم: چۆن دەزانیت تۆ خەوتوویت؟ تۆ زۆر زیاتر ئەم ھەلسەنگاندنە لەسەر خۆت دەكەیت، بەراورد بە ھەلسەنگاندن سەبارەت بە خەوى كەسانى دىكە. تۆ ھەموو بەیانىیەك دەگەریتەوه بۆ جیھانى بیدارىی، دەزانیت تۆ خەوتوویت. ئەم ھەلسەنگاندنە خۆدیە بۆ خەو زۆر ھەستیارە، لەبەرئەوهى رینگات پێ دەدات، ھەنگاویكى دىكە بۆ پێشەوه برۆیت و خەوت ھەلبەسەنگینى: ئایا خەو كەت باش بوو يان خراپ؟ رینگایەكى دىكە بۆ پێوانى خەو: مەوۆف بە خۆدى خۆى ھەلسەنگاندن بۆ خەوى خۆى دەكات، بە پشت بەستان بە دیاردە و نیشانە جیاوازهكانى سەبارەت بەوانەى لە كاتى ھەلسەنگاندنى حالەتى خەوى كەسانى دىكە پشتمان پێ دەبەستیت.

ھاوكات بە ئاماژەى گشتى دەگەین، ئەوهى پێیان دەگەین، ئەنجامى باوھەپىكرامان سەبارەت بە خەو پێ دەدەن. لە ھەقىقەتدا ئەوانە دوو ئاماژەن:

یەكەم: لەدەستدانى "دركکردنى دەرەكى"، كە بە شیۆھەيكى ڕوون و ڕەوان بى ئاگای، بەلای كەم لە ڕووى كردارى، گوئیەكانت دەبیستن و چاوەكانت دەبینن، لەگەڵ ئەوهى داخراون، ھەمان قسە راستە بۆ ئەندامە ھەستىیەكانى دىكەى ھەكو "لوت - بۆنكردن، زمان - چەشتن، پێست - بەركەوتن". بەردەوامى ئەو ئاماژانە و چوونیان بۆ ناوھەندى میتشك،

په نجاو هه شت خوله ک به بې ئه وهی که س خه به رت بکاته وه هه لده ستیت، به ته وایی پېش ئه وهی زهنگی کاترمیره دانراوه که ت لېږدات. له سه ر بڼه مای ئه و پرۆسه زورانای له میشتک پرووده دن، به لام کاتیک تو خه وتوویت، توانای ئه ووت نییه، به وردی کاته که بزانیته، وه کو ئه وهی هه موو ئه وانه له ژیر ئاستی راداری ئاگایی به رپوه چووبن و به رزنه بووبنه وه، ته نها بق راداره که ده رکه وتین، ته نها کاتیک ده رکه وتن که پتویست بن.

له و پرسه شیوه یه کی دیکه ی کات هیه، شایسته ی ئه ویه قسه ی له سه ر بکه یڼ، کات له خه و بېڼین دريژ ده بېته وه، به ئاستیک دريژ ده بېته وه، ماوه که ی له خه و که تیده په ریت، کاتی خه و بېڼین به واتای وشه کات نییه؛ به لکو زور به ی جار کاتی خه و بېڼین زور دريژ تر ده خایه نیت.

بیر بکه وه کو تا جار که ی بوو دوگمه ی زهنگی ئاگادار کړنه وهی کاترمیره که ت داگرت، کاتیک زهنگی کاترمیره که ت لېږد، له ناو خه و بېڼین بېدار بوویه وه. به لام خو ت کړده وه به خه وتوو و پېنچ خوله کی شیرینی دیکه ت به خو ت به خشی، بو ئه وهی خه و نه که ت ته و او بکه یت، راسته وخو گه راپته وه بو ناو خه و نه که ت، پېنچ خوله ک تیده په ریت و زهنگی کاترمیره که ت له نو ی لیده داته وه، به لام هه ستنا که ی کاتی تپه رپو، ته نها پېنچ خوله که. له ماوه ی ئه م پېنچ خوله که کردارییه، له وانه یه هه ست کړد بیت، کاترمیریکي ته و او خه و نت بېڼیوه، یان ته نانه ت زیاتر له کاترمیریک خه و نت بېڼیوه، جیاواز له و قوناغی خه و، که هېچ خه و نیکت تیا دا نه بېڼیوه، یان کاتیک درک کړدن به کات له ده ست ده دیت، له ماوه ی خه و بېڼین درکی تپه رپوونی کات ده که یت.

ئه وهی له و پرسه دا گرنگه، ئه و کاته ی له خه و بېڼین درکی ده که یت، ورد و دروست نییه ... زور جار کاتی خه و نه به راورد له گه ل کاتی هه قیقی دريژه ده کیشیت.

له گه ل ئه وهی تا کو ئیستا، هوکاری ئه و دريژه کیشانه ی کاتی خه و بېڼین به شیوه یه کی ته و او پروون نییه، بو ئه و مه به سه له ماوه ی کوتایی چه ندین تاقیکړنه وه له سه ر کرداری خانه کانی میشکی مشک ئه نجامداره وه و تومارکراوه، ئه نجام ئه و تاقیکړنه وانه زانیاری سه رسوړه یتنری به ده سه ته وده، مشکه کانیان بو ماوه یه که له شوینی ئاماده کراو بو تاقیکړنه وه جېه یشته، دوا ی ماوه یه که میشکیان راپه و ی شوینه ئاماده کراوه که یان زانی، تو یژه ران بېڼیویانه میشکی مشکه کان دوا ی درک کړنی پیره و ی شوینه ئاماده کراوه که، دوو باره ئامازه ی پروون ده دن. تو یژه ره کان وه کو کو تا پرس دوا ی خه و ی مشکه کان، له تومارکړنی چالاکی خانه کانی میشکیان نه وه ستان، به لکو له ماوه ی قوناغی خه و ی جیاواز،

جهختيان كرده سهر ميتشكيان، لهوانه قوناغى جولەى خيڤراى چاو (REM)، به سروشتىي
ئەو قوناغە قوناغى خەوبىننى مرقۇقە، ئەنجامەكە چاوه‌پوان نەكراوبوو:

يەكەم: شىوہى ئاماژەكانى ميتشك سنوردار بوو، كە خانەى ميتشكى مشكەكان لە ساتى
زانىنى وردەكارى پارەوہەكانى شوينە ئامادەكارەكە دەينارد، لە ماوہى خەويان دووبارە
ئاماژەكان دەردەكەوتنەوہ، جار لە دواى جار دووبارە و دووبارە دەرکەوتنەوہ، واتاى
ئەوہيە يادەوہريپەكان لەسەر ئاستى چالاكى خانەكانى ميتشك، دواى خەوى مشكەكان
دووبارە دەبىتەوہ، خيڤراى دووبارە بوونەوہ، زۆر لەناكاو تر و چاوه‌پواننەكراوتربوو لە
جارى يەكەم. لە ماوہى قوناغى جولەى خيڤراى چاو، يادەوہريپەكان زۆر بە ھىواشى
دووبارە دەبوونەوہ، خيڤراى دووبارە بوونەوہ زۆر دابەزىبوو، يان خيڤرايەكەى يەك
لەسەر چوار دەبوو، خيڤراى ناردنى ئاماژەكان لەكاتى بىدارىي مشكەكان، يان كاتىك
پارەوى شوينە ئامادەكراوہەكان دەدۆزىوہ يەك لەسەر چوار بوو.

واتا دووبارە بوونەوہى چالاكى دەمارەخانەكان بۆ پروداوہەكانى پۆژ؛ تاكو ئىستا
بەلگەيەكى بەھىزە لەبەردەستمان، كە دريژايى ھەستەكردنمان بەكات لە ماوہى قوناغى خەو
شرۆقە دەكات، كە خەوبىننى تىادا پرودەدات، يان قوناغى خيڤراى جولەى چاو شرۆقە
دەكات و پوون دەكاتەوہ.

بەوشىوہيە شپرزەيى زۆر لەكاتى دەمارەكان، ئەو ھۆكارەيە وادەكات گريمان بكەين،
خەونەكەمان بۆ ماوہيەكى زۆر دريژتر لەو كاتژميرەى ئاگاداركردەوہ بەردەوام بوو، كە
تەنھا بۆ ماوہى پىنج خولەك لە زەنگ لىدان وەستاندمان.

دۆزىنەوہى دوو جۆرىي خەون لە پىنگاى كۆپىكردن: (AN INFANT REVELATION—TWO)

(TYPES OF SLEEP)

لەگەڵ ئەوہى ھەموومان دەتوانين ديارى بكەين كەسكى خەوتووین، يان بە دياركراوى
ئەگەر خەوتبين، پىوہرى زىڤين بۆ لىكۆلینەوہى زانستىيانە لەخەو، پىويستى بە
تۆماركردنى ئەو ئاماژانەيە لەكەسى خەوتوو دەردەچىت، تۆماركردنى ئاماژەكان يە
بەكارھىنانى (جەمسەرى كارەبايى) دەبىت، جەمسەرەكان بەسئ شوينى جىاواز
دەگەيەنريت، "١- چالاكىيەكانى ناو ميتشك. ٢- چالاكى جولەى چاو. ٣- چالاكى
ماسولكەكان"، ھەموو ئەنجامەكان لە چوارچىوہى چەمكىي گشتى كۆدەكرينەوہ، كە پنى
دەگوترىت: "پۆليسوگرافى"، واتاى ئەم چەمكە "خويندەنەوہى خەوى پىكھاتوو لەچەند
ئاماژەيەكى ديارىكراو.

به به کارهیتانی ئه و کۆمه له پتوهرانه، ئه وه به دیهاتووه؛ باوه پده کهین گرنگترین دۆزینه وه کان له بواری توژیینه وه کهانی خه وه له سالی ۱۹۵۲ له زانکۆی شیکاگو، له سه ره دهستی (یوجین ئاسرنسکی) دۆزرایه وه، ئه و کات قوتابی بو وه قوناغی خویندنی بالا، ههروه ها پروفیسۆر (ناتانییل کلیتمان) ی له گه ل بوو، که به تاقیکردنه وه ی ئه شکه وتی (مامۆس) به ناوبانگه، له به شی دووهم به وردی خستمانه پروو.

ئاسرنسکی باوه پری به چاودیری شیوه ی جوله ی چاوی مندالی شیره خۆره له شه و و رۆژدا هه بوو، تییینیکرد له هه ندیک ماوه ی خه و چا وه ژیر پیلوه داخراوه کان به جوله ی خیرا له لایه که وه ده جولیته وه بۆ لایه کی دیکه. ئه و قوناغه له خه و به به رده وامی به شه پۆلی چالاکی میتشک به دیهاتووه، ده کریت شه پۆلی تییینه کان له میتشکی بیدار به ته وایی جیه جی بیت، له نیوان ئه و قوناغه پروونه ی خه و، ماوه ی زۆر دریز چا و ئارام ده بیته وه و به ته وایی جیگیر ده بیت و ناجولیت، له ماوه ی ئارامبوونه وه ی چا و، شه پۆله کانی میتشکی ئارام ده بنه وه و به هیواشی ده جولیته وه.

ههروه ها ئاسرنسکی تییینیکرد، (ئه گه ر ئه نجامه کانی پیتشو به ئاستی پتویست نامۆنه بن)، ئه وه دوو قوناغه که له قوناغی خه و (قوناغی خه و ی خیرا و قوناغی نه مانی جوله ی چا و)، به ریکخراوی به ئاستیک له ماوه ی هه موو شه ودا دووباره ده بنه وه،

مامۆستای کلاسیک گومانی ده کرد، پروفیسۆر کلیتمان ویستی سه ره پهرشتی تاقیکردنه وه که بکات، ده یویست ئه نجامه که جاریکی دیکه ده ربکه ویته وه، پیتش ئه وه ی بیر له به هیزی و تۆکه می ئه نجامه که بکاته وه، مه یلی هینانی خۆشه ویستری که سه کانی بۆ نا و تاقیکردنه وه که ی هه بوو، بۆیه بریاریدا تاقیکردنه وه له سه ر که چه منداله شیره خۆره که (ئیستر) بکات، بۆ ئه وه ی به واداچوون بۆ پرسه که بکات، به لام ئه و ئه نجامه ی قوتابییه که ی پنی گه یشت، له به ردم تاقیکردنه وه بوو به به ره به ست، له و کاته وه، کلیتمان و ئاسرنسکی درکیان به قولی دۆزینه وه که یان کرد: مرۆف ده خه ویت، به لام راسته وخۆ و یه ک پارچه ناخه ویت، به لکو به دوو قوناغ ده خه ویت، به دوو جۆری ته واو جیاواز له جۆره کانی خه و تیده په ریت، دوو ناوی وه رگیرا و بۆ ئه و دوو قوناغه دانراوه، ناوه کان له دیاریکردنی جوله ی چاوه کان وه رگیراوه، قوناغی جوله ی خیرای چا و (REM) و قوناغی نه مانی جوله ی خیرای چاوه کان (NREM).

به به شداری قوتابییه که ی دیکه ی خویندنی بالای کلیتمان به ناوی (بیمنت)، توژی ره ره کان هه ولی سه لماندنی پرسی خه ویان دا، که خه و له قوناغی جوله ی خیرایی چا و، یان کاتیک چالاکی میتشک نیمچه هاو شیوه ی چالاکییه کانییه تی حاله تی بیداری، په یوه ندی به هیزی به

شتیکه وه ههیه، که پیتی دهلین "خهوبینین"، ههروهه به زورینه ئه و قوناغه ناو دهننین "خهوی خهوبینین".

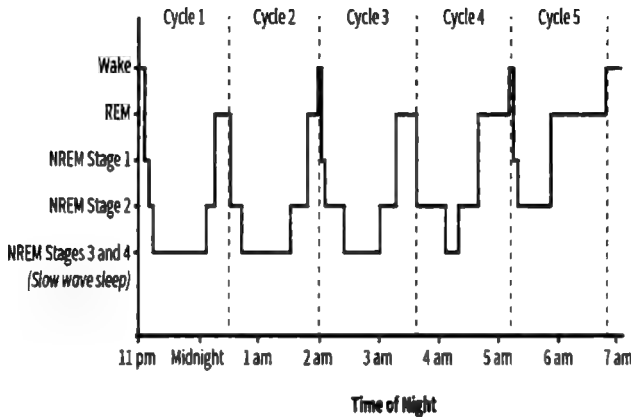
له قوناغی نهمانی جولای خیرای چاو، خه و لهو سالانهی ئه و تاقیکردنه وه ئه نجامدراوه ملکهچی زور شروقه و شیکاری بووه، قوناغهکانی خه و دابهشکراوه بۆ چوار قوناغی لیک جیا، ژماره‌ی زنجیره‌ییان (له یه‌ک بۆ چوار) وه‌رگرتووه، له‌سه‌ر ئه‌و بئه‌مایه‌ی قولایی خه‌و له‌گه‌ل زیادبوونی ژماره‌که زیاد ده‌بیت، واتا قوناغی سینیهم و چواره‌م، قولترین قوناغی خه‌ون، جولای خیرای چاو نامینیت؛ ئاست و راده‌ی قولیی خه‌و به‌ زور سه‌خت هه‌لستاندن خه‌وتوو دیاری ده‌کریت، کاتیک که‌سی خه‌وتوو له قوناغی سینیهم و چواره‌می خه‌وه، به‌راورد به‌ نزمبوونه‌وه‌ی ئه‌و سه‌ختیه‌ی هه‌لستاندن که‌سی خه‌وتوو له قوناغه‌کانی یه‌که‌م و دووهم.

سورپی خه‌و (THE SLEEP CYCLE):

له‌ دوا‌ی سالانیک له‌ تاقیکردنه‌وه‌ی له‌سه‌ر (ئیستری) منداڵ ئه‌نجامدرا، زانیمان قوناغی خه‌و "یان قوناغی جولای خیرای چاو و قوناغی نه‌مانی جولای خیرایی چاو" چه‌ندین جار به‌دوایه‌کدا دووباره‌ ده‌بنه‌وه، وه‌کو شه‌پی لیده و بکشیوه، له‌ پیناوی کۆنترۆلکردنی میتشک له‌ ماوه‌ی شه‌ودا دووباره‌ ده‌بنه‌وه، سه‌رکه‌وتنی هه‌ر لایه‌نیک له‌ لایه‌ن شه‌رکه‌ره‌کان نزیکه‌ی نه‌وه‌د خوله‌که به‌رده‌وام ده‌بیت، پیش ئه‌وه‌ی لایه‌نه‌که‌ی دیکه سه‌رکه‌ویته‌وه، به‌وشیوه‌یه به‌رده‌وام ده‌بن، له‌ سه‌ره‌تا و ده‌ستپێکی خه‌و قوناغی نه‌مانی جولای خیرایی چاو سه‌روهر ده‌بیت، به‌دوایدا خه‌وی جولای خیرای چاو دیت، شه‌رکه‌ کۆتایی نایه‌ت؛ تاکو له‌ نوێ ده‌ستپێنه‌که‌نه‌وه، به‌ شیوه‌یه‌ک هه‌موو نه‌وه‌د خوله‌ک جارێک دووباره‌ ده‌بیته‌وه، چاودێریکردنی به‌رزبوونه‌وه و نزمبوونه‌وه‌ی جولاه‌کان به‌ درێژایی شه‌و، نه‌خشه‌سازی سورپی جوانی خه‌ومان ئاشکرا ده‌کات، ئه‌و سورپی خه‌وه له‌ وینه‌ی ژماره (٨) خراوه‌ته‌پوو.

وینځه ژماره (۸)

نه‌خښه‌سازي سوري خه و (The Architecture of Sleep)



له وینځه‌که‌دا ده‌بینن حاله‌تی می‌شک له‌سهر ته‌وه‌ریکی ستونی جی‌اوازه، بیداری له لوتکه‌یه، خه و قوناغی جول‌ی خیرای چاو ده‌که‌وینته خوارتر، قوناغی دواتری خه و نه‌مانی جول‌ی خیرای چاوه، له قوناغی په‌که‌م بؤ قوناغی چواره‌م.

به‌لام ته‌وه‌ری ناسوی؛ تپه‌پوونی کات له ماوه‌ی شو ده‌خاته‌پرو، له کاتژمیر یازده‌ی له و په‌ری چه‌پ ده‌ست بڼ ده‌کات، له کاتژمیر حوتی به‌یانی له‌وپه‌ری راست کوتایی دیت، ناوی زانستی ته‌م هیلکاریه، "هیلکاری خه‌وه".

ته‌گه‌ر هیلکاری ستونی ته‌و ناوچه‌یه زیاده‌بکین، که سنوری هر خولیک له نه‌وه‌د خوله‌ک پیکه‌اتبیت دیاری ده‌کات، ده‌توانی په‌خنه‌ بگریټ و بلنیت: تو ناتوانیت ته‌و سیسته‌مه‌ی دووباره‌ بوونه‌وه‌یه ببینیت، که خسته‌پرو، یان به‌لای که‌م ده‌لنیت: ته‌و وه‌سف‌ی له‌سهره‌وه‌ کردووته، پنبشینی ناکه‌ی بتوانی ببینیت، هوکاره‌که‌ سیمایه‌کی ناموی دیکه‌یه له سیماکانی خه‌و: له‌به‌رته‌وه‌ی ته‌دکاره‌که‌ی بؤ قوناغی خه‌و هاوسه‌نگ نییه، راسته‌ نیمه‌ له‌ نیوان قوناغه‌کانی خه‌و ده‌چین و دین، که قوناغی جول‌ی خیرای چاو و قوناغی نه‌مانی جول‌ی خیرای چاوه، ته‌و هاتن و چوونه‌ هه‌موو نه‌وه‌د خوله‌ک به‌ درژایی شو به‌رده‌وام ده‌بیت، ریژه‌ی خه‌وی جول‌ی خیرای چاو بؤ نه‌مانی جول‌ی خیرای چاو، له هر خولیک له خوله‌کان، له ماوه‌ی شهودا گورانکاری گوره‌ به‌خویه‌وه‌ ده‌بینیت.

له ماوه‌ی نیوه‌ی په‌که‌می شهودا، به‌شی گوره‌ی هر خولیک له خوله‌کان، پیکه‌اتووه‌ له نه‌وه‌د خوله‌کی خه‌وی قول، یان خه‌وی نه‌مانی جول‌ی خیرای چاو، هاوکات ده‌بیت به‌

بەشىكى زۆر بچووكى خەوى جولەى خىراى چاو، لە سوڧى يەكەمى ھىلكارىيەكە ئەو دەيىن.

كاتىك دەچىن بۇ نىوھى دووھى شەو، ئەو پىژەيە دەگوزىتەو، بە شىوھەك بەشى گەوھەرى خەو پىكىدەت لە قۇناغى جولەى خىراى چاو، لەگەل بىڭكى كەم لە خەوى قول، يان جۆرىك لە نەمانى جولەى خىراى چاو. ھەروھە لە ھىلكارىيەكەدا دەيىن؛ سوڧى پىنجەم، نىمونەيەكى ڧوونى تەواو لەسەر ئەو جۆرەى خەوى دەولەمەند بە جولەى خىراى چاو.

بۆچى (دايكە شروشتمان) ئەو ھاوكىشەيە نامۆيە ئالۆزەى لە نەخشەسازى قۇناغەكانى خەوى دووبارە بوو بەكارھىتاو؟ ھۆكارەكە چىيە قۇناغى جولەى خىراى چاو و قۇناغى نەمانى جولەى خىراى چاو جار لە دواى جار بەدواى يەكدا دىن؟ بۆچى يەكەمجار ئەوھى لە خەوى قول پىويستمانە "نەمانى جولەى خىراى چاو"، دواتر ھەموو ئەوھى پىويستمانە لە خەوى جولەى خىراى چاو بەدەستى ناھىن؟ ... يان بە پىچەوانەو؟ تەنانت ئەگەر ئەو نەخشەسازىيەى بەدوايكداھاتن لە ئەگەرى لەدەستدانى بەشىك لە خەوى شەوانە لە ھەر كاتىك بمانپارىزىت، "ئەگەر خەومان لەبەر ھۆكارىك لە ھۆكارەكان پىچرا"، بۆچى پىژەيەكى جىگىر لە ھەر خولىك دەمىنەتەو، ھەكو بەشىك لە نىوان دوو جۆرەكەى خەو لەسەر دۆخى خۆى، لە برى ئەوھى لە سەرەتاو جەخت بكا تە سەر شىوازيكى خەو، دواتر جەخت بكا تە سەر شىوازيكى دىكە لە قۇناغى دواترى شەو؟ ھۆكارى ئەو گۆرپانە چىيە؟ بە شىوھەك دەردەكەوئەت، ھەكو ئەوھى پىرسەكە لە بنەماو پىويستى بە ھەولى پەرەپىدانى زۆر گەورە بووئەت، لە پىتاوى نەخشەكىشانى ئەم سىستەمە ئالۆزە، بە شىوھەك نەخشەى بۇ كىشاو ھەولۆزىيانە كار بكا.

كۆدەنگى زانستىيمان لەسەر ھۆكارى گۆرپانى خەومان نىيە، "ھەروھە لەسەر خەوى پەگەزە جىاوازەكانى مەمكدارەكان و بالندەكان"، بەو پىڭا دووبارە بوونەو چاوەڧوان نەكراو. بەلام چەند تىۆرىك ھەيە، ھەولى تەفسىركردنى ئەو پىرسى خەو دەدەن، تىۆرىك لە تىۆرەكان پىشنىارى كردو، ناھەكسانى چوون و ھاتنى نىوان خەوى جولەى خىراى چاو و خەوى نەمانى جولەى خىراى چاو، پىويستە لە پىتاوى "نۆيكرەنەو" و دووبارە داپشتەوھى بازەنى دەمارەكان لە شەودا، لە ماوھى ئەو داپشتەوھە، سەرپەرشتىكردى شوىنى ھەلگرتن لە مېشك سەنوردارە، واتا قەبارەيەكى دىارىكراو بۇ ھەلگرتن ھەيە، ھەبوونى ژمارەيەكى جىگىر لە خانە و دەمارى گەياندن لە بونىادى يادەوھەرى دەسەپىنەت. لەسەر مېشكمان پىويستە "چارەسەرى ناوھەندى" لە نىوان پاراستنى زانىارىيە كۆنەكان و جىيەشتنى پانتايەكى پىويست بۇ زانىارىيە نۆيەكان بدۆزىتەو. ھاوسەنگ كردنى ئەو

هاوکیشی هه لگرتن، پئویستی به دیاریکردنی یادهوهری نوئ و گرنگ ههیه، ههروهه پئویستی بهوهیه یادهوهرییه دووبارهکان یان زیادهکان یان ناگرنگهکان، له کۆی یادهوهرییهکانی له ئیستادا له یادهوهرین دیاریان بکات.

له بهشی شهشهم ئهوه دهخینهپوو و ئاشکرا دهکهین، قوناغی خهوی قول نهمانی جولای خیرای چاوهکان که له بهشی یهکهمی شهودا سهروهه بهسهه خهودا، ئه رکیکی سهههکی ههیه، دهستهکوتی گرنگی لادانی گژوگیای زیانبهخشه، ههروهه لادانی گهیهنه ره دهماریه ناپئویستهکانه.

دژهکهی ئهوهیه، قوناغی خهوبینین، که قوناغی جولای خیرایی چاوه، له بهشی کوتایی شهودا سهروهه بهسهه خهودا، پۆلی ئامادهکردنی گهیهنه رهکان و بههیزکردنیان دهبینیت، ئه گهر ههردوو پرسهکه به یهکهوه کۆبکهینهوه، تهفسیریکی پروون و وردمان بۆ هۆکاری بهدوایه کدهاتنی ههردوو قوناغهکانی خهوه له ماوهی شهودا دهستهکهویت، ههروهه بۆ هۆکاری سهروهه ربوونی خهوی قول (نهمانی جولای خیرای چاو) له سهه خولهکانی یهکهم، دواتر خهوی جولای خیرای چاو دیت و بهشی زۆری کاتهکه له ماوهی نیوهی دووهمی شهو دهخایه نیت.

هیواخوازین له پرۆسهی دروستکردنی پهیکه له قو، پرسهکه به دانانی بریکی زۆر له ماددهی خاوه سهه دهزگای کارهکه دهستپیکات، ئهوه ماددهیهی خهوه کۆمهلیک یادهوهری نوئ و کۆنی خودی هه لگرتوو، له ههموو شهویک له ماوهی خهوه میتشک چارهسهریان دهکات.

دواتر پیکاری چر بۆ لادانی مادده زیادهکان دهستپیدهکات ماوهی درێژی خهوی نهمانی جولای خیرای چاوه، دواي ئه یهکهم لادانه، کار له سهه هه ندیک ورده کاری گشتی دهکریت، که ماوهیهکی کورته له خهوی جولای خیرای چاو، دواي ئه یهکهم پیکاره، خولیکی دیکه له هه لکه ندنی قول دهستپیدهکات، یان قوناغی دیکه له خهوی قول دهستپیدهکاتهوه، که خهوی نهمانی جولای خیرایی چاوه، ههروهه بریک کار له سهه ورده کارییهکان دهکریت ده رکهوتنی زیادهی کهم له درێژیی ماوهی خهوی جولای خیرای چاوی بهدوای دایت.

دواي چه ند خولیک له کارکردن، ته رازوی پیدایهستیهکانی تایبه ته به دروستکردنی پهیکه پینچه وانه ده بیتهوه. له بهرئهوهی پرۆسهی پوخته کردن له پیکهاتهی کۆی مادده خاوه بنه رتهیه که به پێوه چوو، که ته نها قو ره پئویسته که و کاری پهیکه ر سازهیه که و که لو په له پئویسته کان ماونه ته وه، به وشپوهیه جهخت دهکریته سهه بههیزکردنی ره گهزهکانی

په يکه ره که و پیکه خستنی ته دگار و پوخساری قورمه که ی "یان سه رووهر بوونی پتویستی زیاتر بۆ کارامه بیه کانی خهوی جولای خیرایی چاو دهره خستینیت، له گهل بریکی ساده له و کاره ی ماوه، بۆ شینوازی دیکه ی خه و، که خهوی نه مانی جولای خیرای چاوه".

هه رووها خه و ده توانیت به شدارای زیره کانه له چاره سه رکردنی یاده وهرییه هه لگیراوه کان بکات، له پینگای به کارهیتانی هیزی "لادان و سپینه وه" ی گشتی، نه وه هیزی خهوی نه مانی جولای خیرای چاوه، که له ماوه ی یه که می شه ودا پتیدا تیده په پین، دواتر رۆلی خهوی جولای خیرای چاو دیت، که رۆلی له سه ر چاره سه رکردنی ورده کاریه کان و بونیادنا نه وه ی په یوه ندی و به یه که وه به ستنه وه ی پتویستییه کان هه بیت.

پرسیکی پوونه، نه زموونی ژیان حاله تیکی به رده وامه، بۆیه پتویسته به بی پچران توماری یاده وهرییه کانمان نوی بکهینه وه، نه و پرۆسه ی بونیادنانی په یکه ری خودییه" له پینگای نه زموونه کانمان، بۆیه نه به دی ناگات به کامیل بوون. له نه نجامی نه م پرۆسه به رده وامه، میتشک هه موو شه ویک پتویستی به ته وایی بخه ویت، هاوکات پتویسته به قوناغه جیاوازه کانی خه و تپه پیت، تاکو بتوانیت تۆری یاده وهرییه کانی به پشت به ستان به و پرودا وانه ی له رۆژی پتیشو نه زموونی کردوه، نوی بکاته وه.

پرسی خستنه پوو و پرونا کردنه وه ی نه م پرۆسه یه، بۆ یه ک هۆکار ده گه پتیه وه" له نیوان هۆکاره زۆره کاندای گریمانم کردوه، که سروشتی سوپی به دوا ییه کداهاتنی شینوازی خهوی نه مانی جولای خیرای چاوه کان و جولای خیرای چاوه کانه، هه رووها بۆ نه بوونی هاوسهنگی له دابه شبوونی نه و دوو شینوازه به دریزایی شه و.

به لام مه ترسییه کی په نهان له به رنامه ی خه ودا هیه، نه ویش شینوازی نه مانی جولای خیرای چاو له یه که م ماوه ی شه ودا سه رووهر ده بیت، به واتایه کی دیکه شینوازی نه مانی جولای خیرای چاو له ماوه ی یه که می شه و ده ستپتده کات، دواتر شینوازی جولای خیرای چاو له به شی دواتری ماوه ی شه ودا سه رووهر ده بیت؛ نه وه مه ترسییه که زۆربه ی خه لکی درکی ناکهن. گریمان تۆ له نیوه ی شه و چوویه سه ر جینگای خه و، له بری نه وه ی هه شتی به یانی هه لسیه، بۆنه وه ی هه شت کاترمیزی ته واو بخه ویت، پتویستبوو له کاترمیز شه شی به یانی هه لسیه، له به رنه وه ی به یانی زوو کۆبوونه و هت هه بوو، یان له به رنه وه ی وهرزشوانی؛ راهینه ره که ت په یه وه کردنی راهیتانه وهرزشییه کانی له کاترمیزه زوو هکانی به یانی به سه ردا سه پاندووی. نه و پتیزه خه و ی له ده ستت داوه چه نده؟ وه لامی لۆژیکی راسته وخۆ؛ (۲۵%) له ده ستداوه، بۆیه بیدار بوو یته وه و له کاترمیز شه شی به یانی

هه‌لستاوی، یان دوو کاتزمیرت له‌و ماوه‌یه له‌ده‌ستداوه، که به‌ ماوه‌ی خه‌وی سروشتی له‌ هه‌شت کاتزمیر دادنه‌ریت. به‌لام‌ئه‌وه به‌ته‌واویی راست نییه.

له‌به‌رئه‌وه‌ی میشتک پنیستی به‌پیکه‌ینانی خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاوه، که به‌شی گه‌وره‌یه له‌ به‌شی دووه‌می شه‌و، ئه‌و کاتزمیرانه‌یه ده‌که‌و‌یت به‌پیش به‌یانی، به‌وشیوه‌یه (۶۰٪ - ۷۰٪) ی کۆی ماوه‌ی خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو له‌ده‌ست ده‌ده‌یت، ئه‌گه‌ر چی له‌ کۆی گشتی ماوه‌ی خه‌وی ته‌واو؛ ته‌نها (۲۵٪) ی ماوه‌ی خه‌وت له‌ده‌ستداوه.

هه‌مان رووناکردنه‌وه بۆ ئاراسته‌که‌ی دیکه راسته، ئه‌گه‌ر له‌ هه‌شتی به‌یانی هه‌لسایت، تاکو دووی دوا‌ی نیوه‌ی شه‌و نه‌چوو‌یت سه‌ر جینگه‌ی خه‌و، بۆیه بریکی زۆر له‌ خه‌وی قول له‌ده‌ست ده‌ده‌یت، یان له‌ قوناغی نه‌بوونی جول‌ه‌ی خیرای چاو له‌ده‌ست ده‌ده‌یت. له‌ به‌نه‌ماوه ئه‌م پرۆسه‌یه هاوشیوه‌ی پشت به‌ستان ی سیستمی خوراک‌ی نا‌هاوسه‌نگه، که ته‌نها کاربۆهیدرات ده‌خویت، له‌ نه‌جامدا به‌ هۆی نه‌بوونی پرۆتین له‌ حاله‌تی به‌دخوراک‌ی ده‌مینیه‌وه.

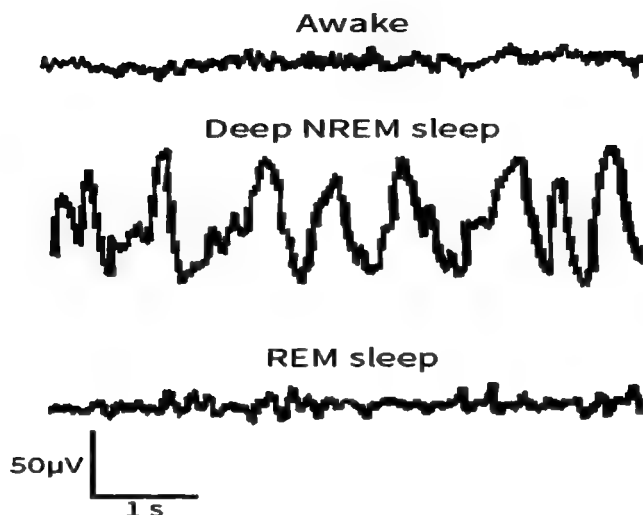
که‌واته‌ بێ به‌شکردنی میشتک له‌ هه‌ر شت‌وا‌زیک له‌ شت‌وا‌زه‌کانی خه‌و، که هه‌ریه‌که‌ی خزمه‌ت به‌ ئه‌رکینکی زۆر گرنگی جه‌سته و میشتک ده‌کات، ئه‌گه‌ر چی شت‌وا‌زه‌کانی خه‌و جیاوازن، به‌لام کۆمه‌لیک نه‌خۆشی جه‌سته‌یی و ئه‌قلیان لیده‌که‌و‌یت‌ه‌وه. پرس‌ی نه‌خۆشییه جه‌سته‌یی و ده‌روونیه‌کان له‌ به‌شه‌کانی دواتر ده‌خه‌ینه‌ روو، کاتیک پرسه‌که په‌یوه‌سته به‌ خه‌و، کام پینگای بێ کیشه‌یه بۆ که‌مکردنه‌ی ماوه‌ی خه‌و؟ چ له‌ سه‌ره‌تا یان له‌ کۆتاییه‌که‌ی بیت؟ به‌بێ ئه‌وه‌ی لیکه‌وته‌ی زیان به‌خشی هه‌بیت؟

چۆن میشتک خه‌و په‌یدا‌ده‌کات: (HOW YOUR BRAIN GENERATES SLEEP)

ئه‌گه‌ر ئه‌م ئیواره‌یه له‌ تاقیگه‌ی خه‌و له‌ زانکۆی کالیفۆرنیا - بیرکلی ئاماده‌ت بکه‌م، جه‌مه‌سه‌ره کاره‌باییه‌کانی ئامیری تاقیکردنه‌وه له‌سه‌ر سه‌ر و پوو‌خسارت دابنیم، دواتر پینگات بده‌م به‌خویت، ئایا شت‌وه‌ی شه‌پۆله‌کانی میشتک له‌ ماوه‌ی خه‌وتن چۆن ده‌بیت؟ ئایا شت‌وه‌ی شه‌پۆله‌کانی میشتک چه‌ند جیاواز ده‌بیت، له‌و شت‌وه‌ شه‌پۆلانه‌ی میشتک که له‌ ئیستادا به‌ئاگایی و دانیش‌تووی ئه‌م کتیه‌ ده‌خوینیت‌ه‌وه؟ چۆن ئه‌و گۆرانه جیاوازه کاره‌بایانه‌ی میشتک ته‌فسیر ده‌که‌یت، له‌ کاتیکدا له‌ یه‌کیک له‌ دوو حاله‌ته‌که به‌ئاگایی و بیداری، له‌ حاله‌ته‌که‌ی دیکه بێ ئاگایی له‌ خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای چواری (NREM)، حاله‌تی ئاگایی و هه‌میی یان خه‌و‌بینین دۆخی سنجیه‌مه (REM)، ئایا خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو نییه؟

وینەى ژمارە (۹)

شەپۆلەکانى مېشک لە ئاگایى و خەودا



گریمان تۆ که سێکی پێگەشتوو و تەندروستی لە قوئاغى گەنجیدای، یان لە ناوەندى تەمەنى دواى کەمى دیکە دانوستان لەسەر خەوى مندال و پیر و نەخۆش دەکەین، سى هیلە پێچاوپێچەکەى وینەى ژمارە (۹)، رەنگدانەوهى شیوازە جیاوازه‌کانى چالاکیه کاره‌بایه‌کانه، که به‌پێى ئاماژه‌کان لە مېشک دین تۆمارده‌کرین، هەر هیلێک له‌و هیلانه سى چرکه له‌ چالاکیه‌کانى شه‌پۆلى مېشک، له‌ هەر حاله‌تیک له‌و سى حاله‌تانه‌ ده‌نوینیت:

۱- به‌ئاگایى.

۲- خەوى قول "خەوى نەمانى جولەى خیرای چاو(NREM)".

۳- خەوى جولەى خیرای چاو (REM).

پیش ئه‌وه‌ى له‌سەر جێگه‌ى خه‌و پاکشیت، چالاکی مېشکى بیدارت (هه‌لبه‌ز و دابه‌ز) ده‌کات، واتا شه‌پۆله‌کانى مېشک هه‌لبه‌زودابه‌ز ده‌کات، له‌ یه‌ک چرکه‌دا به‌ نزیکى سى یان چل جار (به‌رز ده‌بیته‌وه‌ و نزمده‌بیته‌وه‌)، وه‌کو لیدانى ته‌پل زۆر به‌ خیرایى. به‌و حاله‌ته‌ى چالاکی مېشک ده‌گوتریت "هه‌لبه‌ز و دابه‌زى خیرا". شیوازیك یان مۆدیلىكى دیاریکراو بۆ ئه‌و شه‌پۆلانه‌ى مېشک نییه‌؛ لیدانى ته‌پل خیرا نییه‌، به‌لکو نارێک و رهمه‌کیه. ئه‌گەر داوات لێکریت؛ پێشبینى بکه‌یت چالاکی مېشک له‌ ماوه‌ى پشت به‌ستان به‌وه‌ى تپه‌ریوه‌ چۆنه‌، ئه‌وه‌ ناتوانیت پێشبینى بکه‌یت، شه‌پۆله‌کانى مېشک شله‌ژاوه‌، به‌ هیچ شیوه‌یه‌ک جیگیر نییه‌،

يان ليدانى ئۇ تەپلە ھېچ رېتىمىكى نىيە، تاكو بتوانرېت جىابكرېتەو، تەننەت ئەگەر ئۇ شەپۇلانەى مېشك بگۇرېن بۇ دەنگ، لەو دەنگە رېتىمىكت دەست ناكەوېت، بتوانى سەماى لەسەر بكى، (لە تاقىگەكەم شەپۇلەكان دەگۇرېم بۇ پرۇژەيەك ناوى دەنېم دەنگى خەو، ئۇ دەنگانەى لەو شەپۇلانە دەبېستريت، بە تەواوېى پرسىكى نامۇيە). ئۇ شەپۇلانەى مېشك خۇيان ھىماى جىاوازن بۇ حالەتى بېدارىي و ھەلستانى تەواو: ھەلبەز و دابەزى خېرا، چالاكى نارېكى شەپۇلەكانى مېشك.

لەوانەيە پېشېنى ئۇەت كرېت، چالاكىيە گشتىيەكانى مېشك لە ماوېى بەئاگايى جوان و گونجاو و ئاوازدان، بە شىۋەيەك لە ماوېى كاترېمېرەكانى بېدارىي و ئاگايىتدا: لاسايى شىۋازى رېكخراوى بېركردنەوېى لۇژىكت دەكەنەو! بەلام دەتوانېن حالەتى ھەيەجان و بەريەككەوتى كارەبايى ناو مېشك، لەسەر ھەقىقەتى خۇيان تەفسىريان بكىن، كە بەشە جىاواز و چالاكەكانى مېشك، لە كاتە جىاواز و بە رېگايى جىاواز چارەسەرى جۇرە جىاوازەكانى زانىارىيەكان دەكات.

كاتېك ھەموو ئاماژەكان بە يەكەو كۆدەبنەو، ئەنجامەكەى بەو شىۋەيە بۇمان دەرەكەوېت، كە شىۋازىكى شەژاۋە لەو چالاكىيانەى جەمسەرە كارەبايىەكانى لەسەر سەرت دانراۋە تۇماريان دەكات.

بۇ لېكچاۋاندن: دەتوانىت بېر لە يارىگەيەكى گەورەى تۇپى پى بكىتەو، ھەزاران ھاندەرى تىدایە، بلىنگۇى ھاندان لە بەشى سەرەوۋە لە ناوۋەراستى يارىگەكە جىگىركراۋە، ھاندەرەكان لە سەر كورسىيەكان بىلەبووېنەو، ھاوشىۋەى خانەكانى مېشك، ئەوانە لە بەشە جىاوازەكانى يارىگا كە ئامادەيىان ھەيە، ۋەكو چۇن خانەكانى مېشك لە ناۋچە جىاوازەكانى مېشك بىلەبووېنەو. بەلام بلىنگۇكان جەمسەرە كارەبايىە جىگىركراۋەكانى سەر سەرتە، كە ئامرازىكن بۇ تۇماركردىنى چالاكى شەپۇلەكان.

پېش دەستېكى يارىيەكە، ئەوانەى لە يارىگا كەن لەسەر پرسى جىاواز و كاتى جىاواز قسەدەكەن، ھەموويان قسە لەسەر يەك پرس ناكەن، بەلكو سەرقالى قسەى كەسېن و لە پرووى كاتەو ھاۋرېن، ئەنجامى ئۇم شىۋازى قسەكردنانەيان دەگەپتەو بۇ ئۇ دەنگانەى لە بلىنگۇ ھەلۋاسراۋەكە دەبېستېن، كە ژاۋەژاۋ و نارېك و ناروون.

كاتېك جەمسەرە كارەبايىەكان لەسەر سەرى ئۇ كەسەى تاقىكردەوېى لەسەر دەكرېت، جىگىر دەكرېن، ۋەكو چۇن لە تاقىگە دەيكەن، پېئانەى كۇى چالاكى (Neurons) دەمارە خانەكانى ناو كەللەى سەرى دەكات، چالاكى دەمارە خانەكان

چارهسهری زانیارییه هاتووهدکان دهکات، وهکو دهنکهکان، گفتوگوکان، بونهکان، ههستهکان ههلهچونهکان، له سات و کاته جیاوازهکان و بابته جیاوازهکاندا.

مهبهست له چارهسهرکردنی ئهو زانیارییه زور جوراوجوران، ئهوهیه شهپولهکانی میشتک زور خیرایه، لهو کاته میشتک وروژاو و شیناوه.

لهسهر جینگه لهو تاقیگهی خهوه رادهکشیت که کاری تیا دا دهکهم، پیش کوژاندنهوهی پووناکی ژووهرهکه، کهمیک ئهودیو و ئهو دیو دهکیت، دواتر له جیهیشتنی کهناری بیداری و کهشتیهوانی بۆ خهو سهرکهوتوو دهبیت، له ههنگاوی یهکهه دهگیت به ئاوی قول، پیش ئهوهی بچیه قوناغی یهکهه و دووهمی خهوی نهمانی جولهی چاوهکان، دواتر دهگیت به ئاوی قولتر، له قوناغی سییهه و چوارهه دهگیت به خهوی نهمانی جولهی خیرای چاوهکان. ناوینشانی ئهم دوو قوناغه له ژیر یهک ناوینشای هاوبهش پرزبهند دهکرین: 'خهوی شهپولی هیواش'.

ئهگر بگهڕینهوه بۆ مۆدیلی شهپولهکانی میشتک که له وینهی ژماره (۹) خراوتهپوو، ههروهها سهرنجی هیلی ناوهراست بدهین، دهتوانین تیپینی هۆکاری ئهو ناوان و تیگهیشته بکهین. که خهوی قول، خهوی شهپولی هیواشه، چالاکی شهپولهکانی میشتک و پریمهکانی زور ئارامه، له بهرئهوهی شهپولهکان نزمدهبنهوه، بۆ دوو شهپول و چوار شهپول له چرکهیهکدا، یان ده بهرانبه چالاکی میشتکی خیرا له کاتی بهئاگایی میشتک چالاکه، ئارامتر دهبیتوه.

تیپینی: شهپولهکانی میشتک له خهوی نهمانی جولهی خیرای چاوهکان، به ئاستیکی زور پیکخراوتره له شهپولهکانی چالاکی میشتک له ماوهی بیدارییدا. پیکخراوی ئهو شهپولانه به ئاستیک متمانه پیکراوه، پیکا دهوات پهی به ئاوازه (شهپول) نهرمهکانی له داهاوو له گورانییهکان دین ببهین، ئهو گورانیهانی خهوی نهمانی جولهی خیرای چاو به پشت بهستان به شهپولهکانی پیش خوی دهیانچریت.

ئهگر له قوناغی نهمانی جولهی خیرای چاو، چالاکییه پیکخراوهکانی خهوت بگۆرین بۆ دهنگ، دهتوانین گویمان له شهپولهکانی بیت، ههروهها وابکهین له بهیانان ئهو دهنگانه بیستیت، (لهگهله کهسانیک له پرۆژهی 'دهنگی خهو' ئهوهه کرد)، توش دهتوانیت پیکخراوی شهپولهکانی میشتک لهگهله تیهپبوونی کات بیستیت، شهپولهکان به ئارامی و هاوتهریبی لهگهله دوباره بوونهوهی لیدانهکان پتوانه بکهیت.

هاوکات حالهتیکی دیکهشت بۆ دهردهکهویت، له ماوهی خهوی قول، گویت له جولهی شهپولهکانی میشتک دهبیت. ناوه ناوه لهگهله پریمی شهپوله ئارامهکان گویت له دهنگی

خهفهکراو شهپۆلهکانی ده‌بیت، ده‌نگیکی کورته تهنه‌ها چهند چرکه‌یه‌ک به‌رده‌وام ده‌بیت، به‌لام له‌گه‌ل دووباره بوونه‌وه‌ی شهپۆله ئارامه‌کان دووباره ده‌بیت‌وه، هه‌روه‌ها هه‌ست به‌ ده‌نگیکی له‌رینه‌وه‌ی خه‌را ده‌که‌یت، ده‌توانی به‌ ده‌ربهرینی به‌هیزی پیتی (ر)ی له‌ هه‌ندیک زمان بچووینی، وه‌کو له‌ زمانی هیندی یان ئیسپانی یان کوردی، یان به‌ م‌ره‌ی توند و خه‌رای پشله‌یه‌کی دلخۆش بچووینیت.

ئهو ده‌نگه‌ی ده‌بیستیت "تۆری خه‌وه"، له‌به‌رئه‌وه‌ی شیوه‌که‌ی له‌ وینه‌ هیلکارییه‌که‌ هاوشیوه‌ی تۆری چنراو ده‌رده‌که‌ویت، ئهو ده‌نگه‌ پالنه‌ری به‌هیزی چالاکی مێشکه، زۆرجار کۆتایی شهپۆله ئارامه‌کان جوان ده‌کات.

ئهم تۆره چنراوه‌ی خه‌و، له‌ ماوه‌ی قوناغی نه‌مانی ته‌واویی جوله‌ی چاو ده‌بیت، ته‌نانه‌ت که‌میک پێش ده‌ستپێکردنی شهپۆله ئارامه‌کان بۆ خه‌وی قول، به‌ سه‌رووه‌ربوون به‌سه‌ر دیمه‌نی شهپۆله‌کان پووده‌دات. ئهم تۆره‌ی خه‌و، ئهرکی زۆری هه‌یه، له‌ کاتی هاتنی ده‌نگی ده‌ره‌کی بۆ مێشکه، وه‌کو پاسه‌وانیک بۆ پارێزگاریکردن له‌ خه‌و ده‌وه‌ستیت، هه‌رچه‌نده‌ تۆری خه‌و ژماره‌ی زیاتر و به‌هیز بیت، توانای زیاتری بۆ پێگریکردن له‌ ده‌نگی ده‌ره‌کی ده‌بیت، که‌ ده‌کریت که‌سی خه‌وتوو بیدار بکه‌نه‌وه، ئه‌گه‌ر پێگریان لینه‌کریت.

ده‌گه‌رپینه‌وه بۆ شهپۆله ئارامه‌کان یان هه‌واشه‌کانی خه‌وی قول. هه‌روه‌ها سه‌باره‌ت به‌ په‌یدا‌بوونی ئهو شهپۆلانه، پرسیکی جیاوازان دۆزیت‌وه، که‌ پرسى چۆنه‌تی هه‌لچوونی شهپۆله‌کانه له‌ پێگای پوو‌پۆشی سه‌ره‌وه‌ی مێشکه، ئیستا په‌نجته‌ بخه‌ره نێوان چاوه‌کانه‌ت، به‌ ته‌واویی له‌ شوینی به‌یه‌ک گه‌یشتنی برۆکانه‌ت، وابکه‌ په‌نجته‌ به‌ ب‌ری ئینجیک بخزی بۆ سه‌ره‌وه، کاتیک ده‌چیت بۆ سه‌ر جیگای خه‌وی شه‌وانه‌ت، به‌ وریایی سه‌رنج بخه‌ سه‌ر په‌نجه‌کانه‌ت؛ به‌شی گه‌وره‌ی شهپۆله‌کانی مێشکه له‌ ماوه‌ی خه‌وی قول په‌یدا‌ده‌بیت؛ شهپۆله‌کان به‌ ته‌واویی له‌ ناوه‌راستی هه‌ردوو به‌شی پێشه‌وه‌ی مێشکه. که‌ خالی ناوه‌ندی په‌یدا‌بوونی به‌شی گه‌وره‌ی خه‌وی قول و شهپۆل ئارام یان هه‌واشه‌کانه.

به‌لام شهپۆله‌کانی خه‌وی قول له‌سه‌ر شیوه‌ی بازنه‌یی ده‌رناچن، به‌لکو شهپۆله‌کانی مێشکه له‌ ماوه‌ی خه‌وی قول به‌یه‌ک ئاراسته‌ شهپۆل ده‌ده‌ن؛ له‌ پێشه‌وه‌ی مێشکه بۆ کۆتایی مێشکه، هاوشیوه‌ی ئهو شهپۆله ده‌نگیانه‌یه، له‌ بلندگۆ ده‌رده‌چن، به‌یه‌ک ئاراسته‌ بۆ ده‌ره‌وه‌ی بلندگۆکه‌ شهپۆل ده‌ده‌ن "به‌ به‌رده‌وامی هیزی ده‌نگ له‌ به‌رده‌م بلندگۆ گه‌وره‌تره له‌ پشته‌ی بلندگۆکه‌". وه‌کو چۆن کاتیک بلندگۆیه‌کمان پێ بیت، شهپۆلی ده‌نگی ده‌نیریت بۆ شوینی فراوان، هیزی ئهو شهپۆلانه‌ی مێشکه په‌یدای ده‌کات هه‌واشه، له‌گه‌ل چوونی بۆ ئاراسته‌ی پشته‌وه‌ی مێشکه به‌بێ ئه‌وه‌ی پێچه‌وانه‌ بیت‌وه‌ یان بکه‌ریت‌وه‌ ده‌گۆریت.

له دهیه ی په نجاکان یان شهسته کانی سده ی بیستم، یان کاتیک زانایان دهستیانکرد به دابه شکردنی ئه و شه پوله نارامانه یان هیواشانه، گرمانه ی لوژیکی له لایان سهریبه لدا، ده توانین بهوشیوهیه لئی تیگهین: پیویسته ئه و شه پوله کاره باییه خاموشانه، پیچه وانه بینه وه، واتا ته مبهل بن، حاله تی می شک خاموشه، یان می شک خه وتووه. به روانین له شه پوله کانی خه وی نه مانی جولہ ی خیرا و هیواشی چاو، که پرووداویکی لوژیکیه، ده کریت هاوشیوه ی شه پولی می شک ی ئه و نه خوشانه بیت که سرکراون، به لکو ته نانه ت حاله تی ئه و که سانه بیت، که له حاله تی سهرمه رگدان، به لام ئه م گرمانه یه به ته وایی هه لیه، زور له هه قیقه ت دووره.

ئوه ی له هه قیقه تدا له ماوه ی خه وی نه مانی جولہ ی چاو ده بیینین، یه کیکه له گرنگترین سیماکانی هاوکاری ده ماری که زانیومانه، ئه و هاوکارییه له ماوه ی ریکخستنی خودی سهرسور هیته ری هه زاران خانه ی ده ماری پرووده ات، هه موویان به یه که وه بریار ده دن یه کبگرن و به شتوه ی ئاو یزانیوون هاوئاواز بن، هه رکاتیک هاوئاوازی سهرسور هیته ری ده ماره خانه کانم له شه ودا له تاقیگه که م ده بیینی، توشی سهرسورمان ده بم: پرس ی خه و واده کات به راستی مروژ سهری سوریمینیت.

ئیس تا ده گه پینه وه بۆ لیکچواندنه که ی پیتشو؛ بۆ بلندگویه که ی له سهره وه ی یاریگه ی توپی پی هه لواسراوه، گرمان ده که یین "یاری خه و" ده ستیپیکردوه، هانده ره کان یان هه زاران خانه ی می شک به قسه ی لاوه کی خودی که پیش یاریه که "یان له ماوه ی ئاگایی" سهرقاله بونه، ده چیت بۆ یه ک حاله تی یه کگرتو "خه وی قول". ده نگی هانده ره کان ده بیت به یه ک ده نگ، وه کو ئه وه ی به کورس سروودیک بلین: سروودی خه وی نه مانی جولہ ی خیرایی چاو، هه موویان به یه که وه هاوار ده که ن، به ده نگیان شه پولی گه وره ی می شک دروستده که ن، دواتر هه موویان بۆ چه ند ساتیک بیده نگ ده بن، شه پوله کان پیش ئه وه ی بگه پینه وه له نوئ به رزبونه وه، نزمده بنه وه. ئه و بلندگوییه ی له سهره وه ی یاریگه که هه لواسراوه، به پروونی هاوار و هاندانی هانده رانی ژیر خوی په خش ده کات، هاوکات ماوه یه کی دریز له په خشکردنی هاندان و هاواری هانده ران به رده وام ده بیت. کاتیک درک ده که یین ئه و ریتمی خه وی قوله، خه وی شه پولی نارامه له قوناغی نه مانی جولہ ی چاو، پرس ی هه قیقی حاله تی هه ماهه نگی به هیزی ورد و چالاکه، یان حاله تی وردی یه کیتی می شک، زانایان ناچارن واز له هه موو بیرۆکه پرووکه ش و به په له کان به یینن، که ده لین: "خه وی قول حاله تی نیمچه سربوونه یان بیهیزی و خاموشیه.

بۆ تیگەشتن لەو ھاوئاوازییە کارەباییە سەرسوپھینەری لە پێگای پەردەى سەر مێشکەت لە ھەموو شەوێک سەدان جار تێدەپەڕێت، ھاوکات بەشداری دەکات لە تەفسیرکردنی لەدەستدانی ھەر درککردنێک بۆ جیھانی دەرەوہ. ئەو پرسە لە ژێر پەردەى مێشک دەستپێدەکات، لە ناوچەیکە لە پێشدا ڕوونمان کردووە ناوی (thalamus)، تالاموس دەرگای ھەستەکانە دەکەوێتە قولایی ناوہ راستی مێشک، کاتێک دەخەوین تالاموس ھەلەدەستێت بە ڕێگریکردن لە ھاتنی ئاماژە ھەستییەکانی "دەنگ، ڕووناکی، بەرکەوتن و بینین" ..، ھەروەھا ڕێگریان لێدەکات بگەن بە سەرۆھى مێشک، یان بگەن بە پەردەى مێشک، ھەروەھا لە ماوہى پچراندنی راپەلەى ھەستەکان لەگەڵ جیھانی دەرەوہ، لەو ھالەتە ھەستەکانمان لەدەست دەدەین "ئەو تەفسیری نەمانى بوونی خەون لە ماوہى قۇناغى نەمانى جولەى خێرای چاو دەکات، ھەروەھا نەمانى درککردنمان بۆ تێپەراندنی کات، ھەروەھا ڕیگا بە پەردەى مێشک دەدات "پشوبدات و خاوبێتەوہ).

بەو ھالەتە دەلێن: خەوى قولی شەپۆل ئارام، ئەو ھالەتە ھالەتێکی کارا و مەبەستدارە، بەلام ھەماھەنگى و ھاوئاوازی گەورە لە چوارچێوہى چالاکی مێشک دەبینیت، ھالەتێکی نزیکە لە ھالەتى رامانى شەوانەى مێشک، بەلام وەکو دەگوتریت: چالاکی شەپۆلەکانى مێشک زۆر جیاوازی لەگەڵ ھالەتى رامان لە کاتى ئاگابیدا.

دەتوانین لەو ھالەتە نەرم و گونجاوہى خەوى نەمانى جولەى خێرای چاو، گەنجینەى ھەقیقیمان لە سودى ئەقل و جەستە لە پێناوی مێشک و جەستەمان دەستبەکەوێت. ئەو سامانەى لەو ھالەتە دەستمان دەکەوێت لە بەشى شەشەم بە فراوانى قسەى لەسەر دەکەین. بەلام سودى بۆ مێشک ھەیە، شایستەى ئەوہیە لەو قۇناغى پرسەکەمان ئاماژەى پێ بکەین، ئەویش پارێزەرى یادەوہرییەکانمانە، ئەوہ نموونەیکە بەرجەستەیکە شەپۆلە ئارامە قولەکانى مێشک دەتوانیت بیکات.

ئایا ڕووداوہ بە ئۆتۆمۆبیل بۆ گەشتێکی درێژ چوویت، تییینیت کردووە لە گەشتەکەت دەگەیت بە خالێک، لەو ھالەتە شەپۆلەکانى (FM) رادیۆکەى گویت لینی گرتووە، ھێزى ئاماژەکانى یەک لە دواى یەک لەدەست دەدات؟ بە جیاواز لەو شەپۆلانەى (FM)، ویستگەکانى لەسەر شەپۆلى گشتى (AM) کاردەکەن، وەکو خۆیان دەمێنەوہ و کاردەکەن، بێگومان چوویت بۆ ناوچەیکە دوورە دەست، ھەولتداوہ یەکیک لە ویستگەکانى لەسەر شەپۆلى (FM) کاردەکەن، بکەیتەوہ، کە خۆت پێت خۆشە، بەلام شکست ھیناوہ، بۆیە چوویتەوہ بۆ ویستگەکانى سەر شەپۆلى (AM)، بینووتە ھێشتا کاردەکەن، تەفسیری پەنھان لە شەپۆلەکانى ھەمان رادیۆ، لەگەڵ بوونی جیاوازی گەورە لە خێرایى پەخشى (FM) و

په خشی (AM). سیستهمی (FM) شه پۆلی رادیو دووباره‌ی خیرا به کارده‌هینیت، و اتا شه پۆله‌کانی له یه‌ک چرکه‌دا زۆر زیاتر به‌ر زده‌بیته‌وه و نزمده‌بیته‌وه، له به‌رزبوونه‌وه و نزمبوونه‌وه‌ی شه پۆله‌کانی (AM). لایه‌نه باشه‌کانی شه پۆلی رادیوی (AM) توانای گواستنه‌وه‌ی بریک‌ی زۆری زانیاری هه‌یه، هاوکات ده‌نگه‌که‌ی له ږووی جۆرییه‌وه زۆر نایاب تره. له به‌رانبه‌ردا زۆر لایه‌نی نه‌رینی هه‌یه: شه پۆله‌کانی (FM) به‌ خیرایی وزه‌ی خوی له‌ده‌ست دهدات، وه‌کو ئه‌وه‌ی پال‌ه‌وانیک‌ی ماسولکه به‌هیزه، ده‌توانیت زۆر به‌خیرایی قورساییه‌که ته‌نها بۆ ماویه‌کی کورت رابک‌یتشت، به‌لام په‌خشی (AM) شه پۆلی زۆر خاوی رادیو به‌کارده‌هینیت 'شه پۆلی دریت‌تر'. ئه‌وه هاوشیوه‌ی پال‌ه‌وانی ماوه دریت‌تره، که ده‌بینین جه‌سته‌ی لاوازه.

راسته شه پۆله‌کانی (AM) توانای راک‌یتشانی قورسای بۆ ماویه‌کی کورت نییه، وه‌کو ماسولکه به‌هیزه‌که، یان به‌رده‌وامیوون له‌سه‌ر جۆری په‌خشی رادیوی (FM)، به‌لام هه‌نگاوی هیشا شه پۆلی رادیوی (AM)، توانای ئه‌وه‌مان پ‌نده‌دات، ماوه‌ی فراوان پ‌یش له‌ده‌ستدانی هیزی ب‌یرین. له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و تیگه‌ب‌یشتنه، په‌خشی که‌نالی رادیوی له‌سه‌ر شه پۆلی ماوه دریت‌تر، به‌کاره‌یتانی له‌سه‌ر شه پۆلی رادیوی (AM) خا، ږیگا به‌ به‌رده‌وامی له‌نیوان شوینه جوگرافیا زۆر لیک دووره‌کان دهدات.

کاتیک میتشک له‌ حاله‌تی ب‌یداری له‌ چالاک‌ی خیرای دووباره‌وه، ده‌چیت بۆ شیوازی زۆر خا و کۆنترۆلکراو، یان بۆ حاله‌تی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو، هه‌مان ئه‌و تایبه‌تمه‌ندییه له‌ حاله‌تی به‌رده‌وامی دوور مه‌ودا ده‌بین. شه پۆله‌ هاوئاوازه جیگیره‌ خاوه‌کانی له‌ ږیگای میتشک له‌ ماوه‌ی خه‌وی قول بلاوده‌بیته‌وه، توانای به‌ستنه‌وه له‌ نیوان ناوچه لیک دووره‌کانی میتشکی هه‌یه، هه‌روه‌ها ږیگا به‌ میتشک دهدات شه پۆل بن‌یریت و هه‌لگیراوه جیاوازه‌کانی له‌ زانیاری ئه‌زمونییه که‌له‌که‌بووه‌کانی وه‌رب‌گیریت.

سه‌باره‌ت به‌ ږووناکردنه‌وه‌ی ئه‌و ږرسه، ده‌توانین هه‌ر شه پۆلیک له‌و شه پۆله‌ ئارامانه به‌ ته‌نها ل‌نی ب‌روانین، و اتا له‌ شه پۆله‌کانی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاوه‌کان، له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه‌ی ئاماژه‌کان ده‌ن‌یریت و توانای هه‌لگرتنی بریک‌ی زۆری زانیاری و گواستنه‌وه‌یان بۆ ناوچه‌ی شیکارکردنی جیاواز له‌ میتشک هه‌یه، و اتا ږرۆسه‌ی 'گواستنه‌وه‌ی فایله‌کانه' که‌ یه‌کیکه له‌و سودانه‌ی له‌ شه پۆله‌کانی میتشک له‌ ماوه‌ی خه‌وی قول ده‌رده‌چیت. به‌وشیوه‌یه هه‌موو شه‌ویک شه پۆلی ماوه دوور له‌ ماوه‌ی خه‌وی قول له‌ میتشک ده‌رده‌چیت و بۆ گواستنه‌وه‌ی زانیارییه‌کانی یاده‌وه‌ری، 'زانیارییه‌کان ب‌ریتین له‌و ئه‌زمونانه‌ی که‌سی خه‌وتوو له‌ ماوه‌یه‌کی نزیک پ‌یاندای تیپه‌ږیوه، زانیارییه‌کان له‌ شوینی

هه لگرتنی کاتی دهگوازینه وه بۆ شوینی هه لگرتنی درپژخایه ن، شوینه که به وه ناسراوه که زۆرتر ده مینه وه، ههروه ها پاریزراوتر ده بن.

له سه ر بنه مای ئه م پوو نا کرد نه وه یه، وایداده نین چالاکی شه پۆله کانی میتشک له حاله تی بیداری له بنه ماوه بهر پرسه له وه رگرتنی زانیارییه هه ستیه کانی جیهانی ده ره وه، هاوکات شه پۆلی ئارام له ماوه ی خه وی نه مانی جولێ خیرای چاوه کان، حاله تیک له بیر کرد نه وه ی ناخه کی ده ره خسینیت: که حاله تی ئاماده کارییه بۆ پرۆسه ی زانیارییه کان و ته کنیکی یاده وه رییه کان.

ئه گه ر پرۆسه ی گواستنه وه ی، پرۆسه یه کی سه رووه ربیت له ماوه ی بیداری، ئه وه 'بیر کرد نه وه' له ماوه ی خه وی نه مانی جولێ خیرای چاوه کان سه رووه ر ده بیت،

ئایا له ماوه ی کۆتایی چی پوو ده دات، که ماوه ی جولێ خیرای چاوه کانه، یان حاله تی خه و بینیه؟ به گه رانه وه مان بۆ وینه ی ژماره (۹)، ده بینین له (وینه ی چه ماوه یی) هیلێ کۆتایی چالاکی شه پۆله کاره بابیه کانی میتشک ده خاته پروو، ده توانین جهخت بکه یه سه ر ئه وه ی، له ماوه ی خه و تن له تاقیگه له میتشک هه لقولاوه، کاتیک ده چیه قوناغی خه وی جولێ خیرای چاو. ئه گه ر چی تو خه وتووی، به لام چالاکی شه پۆله کانی میتشک له و قوناغه دا هاوشیوه ی چالاکییه کانی ماوه ی نه مانی جولێ خیرای چاو نییه، به لکو شه پۆله کانی ئارام 'هیلێ ناوه راست له وینه ی ژماره (۹)'.

که واته چالاکییه کانی میتشک له ماوه ی خه وی جولێ خیرای چاو، وه کو بینیمان هاوشیوه ی ماوه ی ئاگییه، یان کاتیک مرۆف به ئاگا و وریایه 'هیلێ سه ره وه له وینه ی ژماره (۹)'.

له راستیدا کۆتا توێژینه وه ی له سه ر ماوه ی جولێ خیرای چاو ئه نجامدا، گه یشتیم به وه ی هه ندیک به ش له میتشک (۳۰%) به شه کانی میتشک له ماوه ی جولێ خیرای چاو زۆر چالاکتره به راورد به ماوه ی بیداری.

له بهر ئه و هۆکاره؛ به خه وی جولێ خیرای چاو ده گوتریت 'خه وی دژ' چونکه میتشک بیداره، به لام جهسته به پوو نی خه وتووه، له سه ر ئه و بنه مایه نه کرده ییه له ماوه ی چالاکی کاره بایی میتشک جیاکاری له نیوان بیداری و خه وی جولێ خیرای چاوه کان بکرت، چونکه له خه وی جولێ خیرای چاوه کان، گه رانه وه بۆ شه پۆله خیرا دووباره بووه کانی میتشک پوو ده دات، و اتا شه پۆلی نارین، هاوکات هه زاران خانه ی میتشک له توینگلی میتشکه وه ده گه رینه وه بۆ چاره سه ری خیرای به شه جیاوازه کانی زانیارییه کان، به خیرای جیاواز و کاتی جیاواز و بابه ته جیاوازه کانی میتشک، دوا ی ئه وه ی هه موو زانیارییه کان له

ئاوازيكى ئارام لە ماوهى خەوى نەمانى جولەى خىراى چاوهكان يەكدهگرن، يان لە ماوهى خەوى قول. بەلام بىدارنيت، بەلگو لە قولايى خەودايت.

ئەو زانىاريانە چين لەو حالەتە چارەسەر دەکړين؟ بە دلتيابي ئەو زانىاريانە نين، لەو کاتەدا لە جيهانى دەرەوه هاتوون، لەبەرئەوهى خەوى قول لە جيهانى دەرەوه داتدهبريت! دەرگای هەستى لە (thalamus)، تالاموس لە ماوهى خەوى جولەى خىراى چاوهكانى جاريكى دیکە لە نوئى دەبيتهوه، وهکو چۆن لە ماوهى بىداريى کراوهتهوه. بەلام سروشتيى کرانهوهى دەرگای تالاموس لە حالەتى ماوهى خەوى جولەى خىراى چاو جياوازه، رېگا بەو هەستانە نادات لە جيهانى دەرەوه هاتوون، لە ماوهى خەوى جولەى خىراى چاو تىپهړن بۆ پووېوشى مېشک، بەلگو لەو قوناغە رېگا بە تىپهړينى ئاماژە سۆزداريهكان و هەلچونەكان و پالنهريهكان و يادهوهريهكانى "پاڤردوو و ئىستا" دەدات، هەموو ئەو ئاماژانە لە شاشەيهکى گەوره لە بەشەکانى تويکلى مېشک کە تايبەتە بە هەستەکانى "بينين، بيستن، هەستکردن و جولەيى" دەخړينه پوو. بەوشيوه هەموو شەويک، خەوى جولەى خىراى چاو وادهکات، بچيته ھۆلکى شانويى سەرسورھيتەر، لە ھۆلەکەدا شاتق سەبارەت بە پرسى پەيوەست بە ژيان بيينيت.

کاتیک پرسەکە پەيوەستە بە چارەسەرکردنى زانىاريهكان، پتيوستە بىرکردنەوت لە حالەتى بىداريى بيت، لەبەرئەوهى بنهړەتى قوناغى وەرگرتنى زانىاريه "لە ناو ئەزموونى جيهانى دەورووبەرت بژى و لىيان فيرەبە". بەلام لە خەوى نەمانى جولەى خىراى چاو، پتيوستە لەسەرت لەسەر ئەو بنەمايه لىتى بېوانيت، قوناغى "بىرکردنەويه"، يان قوناغى ھەلگرتنى زانىاريهكان و ئامادەکردنى پىکھاتەى خاوى ئەو ھەقيقەتانەيه کە ناسيوته، ھەروەھا ئەو کارامەيانەيه کە بەدەستتھيئاوه. لە کوتا پرس پتيوستە بىرکردنەوه لە قوناغى خەوى جولەى خىراى چاو بيت، لەسەر ئەو بنەمايهى قوناغى "تيکەلکردنە"، ھاوکات "ناوېر لە نىوان پىکھاتە خاوهكان و هەموو ئەزموونەکانى پاڤردووت دادەنيت، لە رېگای ئەم پروسەيهوه، نمونە بونىاد دەنيت و راستيان دەکاتەوه و بە بەردەوامى تەواوييان دەکات، بۆ زانينى چۆنايهتى کارکردنى خەلکى دەورووبەرت؛ ھەروەھا بىرۆکەى داھيتەرانە بۆ تواناى چارەسەرکردنى کيشەکانيش دەگريتهوه.

ئەگەر شەپۆلە کارەبايەکانى مېشک بۆ ھەريەک لە بىداريى و خەوى جولەى خىراى چاو وهکو يەک بيت، ئەوه چۆن دەتوانين يەکيان لە ئەوهى دیکەيان جياپکەينهوه، تۆش لەسەر قەرەوێلەى تاقىگەى خەو لە پال چاوديزيکردن ڤاکشاوى؟ ئەوه جەستەتە حالەتى

هه قیقی ئه و حاله تانه مان پێ ده لێت، به دیاریکراوی ماسولکه کانت وه لامی ئهم پرسیاره ده داته وه.

پیش ئه وهی جیتبه یلم له قهره ویله ی تاقیگهی خه و رابکشین، جه مسهره کاره باییه کان له سهر شوینی جیاوازی جه ستهت جیگیر ده که م، له بری ئه وهی له سهر سهرت جیگیریان بکه م، له کاتیکدا هیشتا بیداری، ته نانه ت ئه گهر به ته وایی راکشاییت له سهر قهره ویله که، پله یه که له شله ژانی گشتی له ماسولکه کانی جه سته دا هه یه.

ئهم شله ژان و فشاره به رده وامه ی ماسولکه کان له ریگای جه مسهره کاره باییه کانه به ئاسانی ئاشکرا ده بن، له بهر ئه وهی جه مسهره کاره باییه کانی سهر جه ستهت، گوێ له ئاماژکانی جه ستهت ده گرن، کاتیک ده چیه قوناغی خه وی نه مانی جو له ی خیرایی چاوه کان، به شیک له شله ژان و فشاره کان ونده بن، به لام به شی زوریان ده مینه وه.

دواتر گوێرانی گه و ره له گه ل ئاماده یی بازدان بۆ قوناغی خه وی جو له ی خیرای چا و پرووده دات، به چه ند چرکه یه کی که م پیش چوون بۆ قوناغی خه و بینین، توشی حاله تی شه له لی گشتی ده بیت، شله ژانی هه موو ماسولکه خوویسته کانی جه ستهت شله ژان و فشاریان نامینیت، به وشیه یه هیه شله ژان و فشاریک نامینیت، ئه گهر به ئارامی که سیک بیته ژووره وه و به بن ئه وهی بیدارت بکاته وه به ریزه وه هه لئبگریت، ئه وه جه ستهت به ته وایی خاوبووه ته وه، وه کو ئه وهی بوکه له یه کی له قوماش دروستکراو بیت.

پێویسته له سهر ئهم پرسه ئاماژه به وه بکه م، ماسولکه خوونه ویسته کانت، یان ئه و ماسولکانه ی کو ئنرۆلی پرۆسه پاسته وخوکانی جه ستهت ده که ن، وه کو هه ناسه کان، له کاره کانی به رده وام ده بیت، بۆ ئه وهی له کاتی خه و تن به زیندویی بمینیه وه. به لام ماسولکه کانی دیکه ی جه ستهت، ده چنه حاله تی خاوبوونه وهی ته واو.

بۆ ئهم پرسه زاراوه ی (atonia) ئاتونیا به کار ده هینین، به پێی فره نگه پزیشکی یه که گرتو، که له ریکخراوی ته ندروستی جیهانی ده رچوو، ئاتونیا: حاله تی نه مانی ته وایی هه موو چالاکییه که، لێره دا ئاماژه به حاله تی ماسولکه کان ده که بن، حاله تی نه مانی چالاکی ماسولکه کان، له ریگای ئاماژه ی په کخستنی به هیز دروست ده بیت، ئه و ئاماژه یه به درکه په تک به ناو بربره ی پشت تیده په ریت، ئاماژه که له ناوه ندی میتشکه وه هاتوه.

دوای ده رچوونی ئه و ئاماژه یه له ناوه ندی میتشک، ماسولکه خوویسته کان به رپرسیاریتی جه ختکردنه سهر جه سته و جو له کان له ده ست ده دن، وه کو ماسولکه دوو سهره که ی قوله کان و ماسولکه چوار سهره که ی رانه کان، به وشیه یه هه موو فشار و هیزی خو یان له ده ست ده دن، ئه و ماسولکانه له وه لامدانه وهی ههر فرمانیکه ی ده رچوو له میتشک ده وهستن، راستی پرسه که به و شیوه یه ده بیت، وه کو ئه وهی کو ت و به ندکراییت له خه وی

جولهی خیرای چاو. به لام جهستت نازاد ده بیت له و دیلکردنه ماددیه، دوی شهوی ماوهی بهندییه که ی ته و او دهکات، یان دوی کوتاییهاتی سور ی خهوی جولهی خیرای چاوهکان، شه به شهی خه و له ماوهی قوناغی خهوبینین سه رسورهیته ره، له بهر شهوی میتشک له حاله تی چالاکی به هیزدایه، به لام جهستت به ته وایی خاموشه، که ږیگا به زانایانی خه و ده دات، جیاکاری له نیوان حاله تی بیداری و خهوی جولهی خیرای چاو بکهن.

له بهر چی پرؤسه ی پهره سندن له ماوهی خهوی جولهی خیرای چاو، بریاری قه دهغه کردن به سر چالاکی ماسولکهکان به پینیت؟ وه لامه که نه هیتشتی توانای چالاکی ماسولکهکانه، بؤ شهوی نازاد بیت و به نازادی بچیته نیر جیهانی خه ونه وه، له ماوهی خهوی جولهی خیرایی چاودا، قه دهغه ی گشتی له سر فرمانی جولهکان هیه، که میتشک فرمانه جولهییهکان در دهکات، له بهر شهوی خهون پریه تی له جوله.

له سر بنه مای شه پر سه سه رسورهیته ره به پوونی ده بین و تیده گهین؛ سروشت چه نده دانایه، کاتیک شه کۆته فسیؤلژییه ی له جهسته ماندا دیزاین کردوه، کۆته که ده گۆږیت به بی شهوی شه جوله خه یالییه بگۆږیت بۆ کردار، به تاییه تی به له بهر چاوگر تنی شه دپارده یی که تق به بی در کردن له کاتی خهوتن له ده و روبه ری خۆندا ده گه پیت و ده ږیت. به ئاسانی ده توانین وینای نه جامی شه پووداوه نه خوازاو و دلته زینانه بکهین، که له وانه یه مړؤف به جوله و کردار نه جامیان بدات، به تاییه تی کاتیک له خهوندا ده بینیت له شه ږ و پینکدانایه، یان کاتیک لایه نیک به هیز پالی ده نیت بۆ خۆبه دوورگرتن له هیزشی نه یاره که له کاتی خهوندا؛ له کاتیکدا مړؤفی خهوتو چاوهکانی داخراوه و درکی هیچ شتیکی ده و روبه ری ناکات. له بهر شهوی به ته وایی پرسیکی راسته، شه گه ری شه شه هیه مړؤف لهو حاله ته خۆی بکۆږیت، واتا له حاله تی خهوبینین له پوودای شه ږ و بهرگری خۆی بکۆږیت. له سر بنه مای شه تیگه یشتنه پوون ده بیته وه، شه میتشکه له کاتی خه و جهسته په کده خات، بۆ شهوی هیچ یه کیک لهو پووداوانه پوونه دات و شه قل بتوانیت به سه لامه تی خهون ببینیت.

چۆن بزاین شه فرمانه جوله ییانه به راستی در ده چن، کاتیک مړؤف خهونیک ده بینیت، مشتومر و کوشتنی تیدایه؟ وه لامه که مایه ی نیگه رانییه، شه ږیکاره ی ماسولکهکان په کده خات، له وانه یه له هندیک مړؤف به تاییه تی له قوناغی گه وره بوونی ته من شکست بهینیت، بؤیه شتی خراپیان له کاتی خهوبینین لیر و بدات، بهوشیوه یه شه که سانه ی توشی حاله تی شکست هیتان له په ککه و تنی ماسولکهکانیان ده بن، فرمانه جوله یییهکانی میتشک له ماوهی خهوبینین بۆ جوله ی هه قیقی جهسته یی دریان دهکات بگۆږین. شه نجامی شه ناته وایییه مایه ی نیگه رانی و کاره ساته، که دواتر له به شی دهیم دهیخویننه وه.

له کوتاییدا لایه نیک له وینه ی خهوی جولهی خیرای چاو هیه، پنیسته فراموشی نه کهین، هر شه لایه نه هوکاری ناوانیه تی: به جولهی خیرای چاوهکان، له ماوهی شه و

قۇناغه له قۇناغه كانى خەو، له ماوهى خەوى قولدا چاوهكانت به خيگيرى ده مينه وه، يان له ماوهى نه مانى جولەى خي راى چاوهكاندا^(۱). تهنه ئه وه جه مسره كاره باييانهى ده خپنه سهر چاوهكان و ژير چاوهكان، كاتيك قۇناغى خهوبينين ده ستپدهكات، هه والى پرودانى شتيكى به تهواوى جياوا زمان پى ده دن: ئه وه هه مان چيروكه كه (كليتمان و ئاسرنسكى) له سنالى (۱۹۵۲) ئاشكرايان كرد، كاتيك چاوديرى كورپه يه كى خهوتوو يان له ماوهى خهوى خي راى چاوهكان ده كرد، له هه نديك ساتدا له ماوهى خهوى جولەى خي راى چاوهكان، گلينهى چاو به خي راى زور خيرا له چه په وه بو راست و له راسته وه بو چه پ ده جولايه وه، يه كه م پرسى زانكان گريمانيانكرد، ئه وه جولەى خي راى چاو گونجاوه له گهل ئه وهى كه سى خهوتوو له خهونيدا ده بينيت؛ وه كو ئه وهى چاو سه يري ديمه نيك بكات. به لام ئه وه راست نييه، له هه قيقهت جولەى چاو له حاله تى خهوى جولەى خي راى چاو، به توكمه يى به ستراوه ته وه به په رچه كردارى فسيولوژى، جولەى چاو په نگدانه وهى شتيكى زور گرنگه له تيروانيني نه رينى بو جولەى شته كان له چوارچيوه و مه وداى خهوبينين. له به شى نويه م به وردى و پرونى قسه له سهر ئه م پرسه ده كه ين.

ئايا ئيمه تاكه بوونه وه رين له ماوهى خه و به قۇناغه جياوا زمانه تپده په پين؟ ئايا خهوى جولەى خي راى چاوهكان له جوريك له جوره كانى ديكهى ئازهلان ده بينين؟ ئايا ئه وه ئازهلانه ش خهون ده بينن؟ ئه م پرسه به تهواوى ئاشكرا ده كه ين.

^۱ - له ماوهى خهوى نه مانى جولەى خي راى چاو، له ماوهى گواستنه له ئاگابى بو قۇناغى يه كه مى خهوى نه مانى جولەى خي راى چاو، پرسىكى نامو پروده دات، كه چاوهكان به ئارامى ده جولپنه وه، هه روه ها به جولەى زور هتواش و گونجاوى تهواو له لايه كه وه ده چن بو لايه كى ديكه، وه كو ئه وهى سه ماكه رى باليه بن، به جولەى پيك ده خولپنه وه. ئه وه ئاماژه يه كى پرونه له سهر ئه وهى مرؤف ده سته دكات به چوون بو حاله تى خهوتن. ده توانيت هه ولئى چاوديرى پئلو چاوهكانى كه سيك به كيت، كه خهريكه چاوهكانى دابخرين، جولەى گلينهى چاوهكانى له ژير پئلوه داخراوه كاندا ده بينيت، به لام پئويسته زور وريا بيت، كاتيك ئه م تاقيكرده وه ئه نجام ده ديت، بو ئه وهى كه سه كه بيدار نه كه يته وه، له بهر ئه وهى دوخيكى ناخوش و مه ترسيدار دروست ده كه يت، بيگومان له حاله تى چوونه ناو خهوتن شتيكى زور بيزاركه ره! گريمان بكه چاوهكانت ده كه يته وه، پروخساريك له سهر پروخسارت و دوو چاوى زهق له به رانه ر خوت ده بينيت.

خەوی مه‌یمون و داینا سۆره‌كان و خه‌والۆیی به‌ نیوه‌ی میشك

Ape Beds, Dinosaurs, and Napping with Half a Brain

کئی دہخوئیٲ، چوٲ دہخوئیٲ، چہٲد دہخوئیٲ؟

Who Sleeps, How Do We Sleep, and How Much?

کی دہدہویت: (WHO SLEEPS)؟

کە ی پرۆسە ی ژبانی خەو دەستپێک کردوو؟ لەوانە خەو لە گەل دەرکەوتنی مەیمونی شامپازی هاوشیوە ی مروّف دەستپێک کردبێت. یان لەوانە یە خەو زووتریش دەرکەوتبێت، یان لە گەل خەشۆکەکان یان لە گەل پێشینە ئاویەکانیان، لەوانە ماسییەکان! لە بەرئەوە ی ئامیری کاتمان نییە، باشتەری پێگا بۆ وەلامدانە وە ی ئێ و پرسیارە، لە ماوە ی لیکۆلینە وە لە خەوی جوړە جیاواژەکانی خیزانی مەملکەتی ئازەلان بەرجەستە دەبێت، لە دەستپێکدا لیکۆلینە وە لە بوونە وەرەکانی پیش میژوو دەکەین، تاکو دەگەین بەو بوونە وەرەکانی دواتر پەرەیان سەندوو.

لېنگولېنەۋەي لەم جۆره تواناي مەزنامان بۆ سەرنجدان لە ڤايردووي دوور و بينيني
تۆماري ميژوويي پي دەبەخشيت، لە پيناوي گەيشتن بە خەملاندن ئەوساتەي خەو لەسەر
ڤووي زەوي دەستي پيکرد. هەرەك زاناي بۆماوھيي (تيۆدوسيوس، دويجانسکي) جاريک
گوتوويەتي: 'هېچ شتيک لە جيهاني بايلوژيي واتاي نيبە، بەبي سەرنجداني لەبەر پۆشنايي
پرۆسەي پەرەسەندن'.

سەبارەت بەۋەى پەيۋەستە بە خەۋ، تەنھا ۋەلامى راست دادەنىم، كە بە مېژۋەكەيدا گەپراومەتەۋە بۇ كاتى زۆر زۋوى ھەر كەسىك پېشېىنى دەكات، كاتىكى زۆر دوورى قولايى مېژۋوى جۆرەكانى ژيان و جۆراۋجۆرىي رەگەزەكانە.

پوون بووئەتەو بەبێ بەدەرکردن؛ هەموو جوۆرە ئاژەڵییەکان شیاوی لێکۆڵینەو، لەبەرئەوێ دەخەون یان بە کاتی هاوشتیوێ خەو تێدەپەڕن، ئەو پرۆسەی خەو میژووەکانیش دەگریتەو، وەکۆ میژوولە و هەنگ و سیسرکە و دوپشک، هەروەها بە لێکۆڵینەو لەسەر ماسییە بچووک و گەورەکان، گەیشتووین بە گەورەترین جوۆریی قڕشەکان، بە هەمان شتێوێ لەسەر وشکانی و ئاوییەکانی وەکۆ بۆق و ئەوانی دیکە، هەروەها لەسەر خشۆکەکانی، وەکۆ کێسەل و مارمێلکە، قوۆری یان بزەمشک.

هه‌موو ئهم جۆرانه خه‌وی هه‌قیقی ده‌خه‌ون، ئه‌گه‌ر به‌ په‌یژه‌ی په‌ره‌سه‌ندن سه‌ره‌که‌وین، جۆره‌ها با‌لنده و مه‌مکدار ده‌بینین که هه‌موویان ده‌خه‌ون: له‌ مشکه‌وه‌ بۆ توتی، که‌نگه‌ر،

ورچی جه مسهری، شه مشه مه کویره، ههروهه هاوشیوهی مروژن له خه، کهواته خه و دیاردهیه کی گشتی و گشتگیره.

تهنانهت بی بربره کانیش، وهکو: "خاوهکان، پیست درکاوویهکان، ههروهه کرمه سه رهتاییه کانیش ماوهی هاوشیوهی خهویان هیه، ئه و ماوهیه پی دهگوتریت "خاموشبوون"، ئه و بوونه وهرانه وهکو مروژ کاردانه وهران بۆ وریاکه رهوه ده رهکییهکان نییه، وهکو ئیمه به زۆر به خیرایی خه و دهیانباته وه خهویکی زۆر قول دهخهون، دوی ئهوهی له خه و بی به شده کرین، کرم وهکو ئیمه دهکات، بی به شبوون له خه، له ریگای پلهی وهلام نه دانه وهران بۆ مشته کولهی تویره ران نابیت.

دوی ئه م قسانه ته مه نی خه و دهگاته چهند؟ کرمهکان له ماوهی ته قینه وهی "کامبری" ده رکه وتوون، یان له پینچ ملیون سال که متر نییه، واتای ئه وهیه کرمهکان و خه، له پیش هه موو بوونه وهره بی بربرهکانن. ئه م پرسای خه و داینا سوره کانیش دهگریته وه، که ده توانین ئه وه ههلبه پینچین که ئه وانیش دهخهون. وینای ئه وه بکه جو ره ها داینا سوره زه به لاحهکان، وهکو ئیبلود دوسوف و داینا سوری سی سه دهیی، چیژیان له خهوی ئارامی شه وانه بینیه!

به دابه زین بۆ چهن پلیکانه یه کی دیکه له سه ر په یژه ی په ره سهندن، ئه وه دۆزرایه وه ساده ترین شیوهی ئه ندای یه ک خانه یی ماوهیه کی دریژتر له بیست و چوار کاتژمیر ده ژیت، بۆ نمونه به کتیرا، قوناغی چالاک و قوناغی خاوبوونه وه و بی جوله یی گونجاوی له گه ل سوپی شه وانه و رۆژانه ی له سه ر هه ساره که مان هیه، ئه وه شیوازیکی دووباره بووه وهیه، ئیستا گریمان ده که یین، قوناغی خاوبوونه وه و بی جوله یی ده که ویته پیش ریتمی رۆژانه ی ئیستای ئیمه، ههروهه ده که ویته پیش پرسای بیداری و خه.

شروقه و تهفسیری زۆر به هۆکاری پتووستیمان بۆ خه و سه بارهت به بیرۆکه ی باو هاتونه ته ئاراهه، که بیرۆکه کهش هه له یه: که ده لیت خه و حاله تیکه که ده بیت بچینه ناوی تاکو شله ژانهکانی له ماوهی بیداری چاک بکهینه وه، به لام چی ده بیت ئه گه ر ئه و تیوره هه لگه پیتینه وه؟ چیه ئه گه ر خه و زۆر سودی هه بیت؛ هاوکات پرو داویکی گه و ره ی سود به خش بیت له رووی بایلوژی بۆ هه موو پرووینک له رووهکانی بوونمان، بۆ ئه وه ی پرسای هه قیقی به و شیوهیه بیت: بۆچی ژیان له بنه رته وه گرنگی به وه داوه "زۆربه ی کات" بیداربین؟ بیداری دیاردهیه کی سه رسوره یته ره! ئه گه ر له لایه نی په ره سهندن لیتی برونین، نه ک له لایه نی خه و! ئه گه ر پشت به و تیروانینه به سستین، ده توانین تیوری به ته وایی جیاواز پیتنیاری بکه یین! له خه و بیداری ده رکه وتوه.

ئەم گرىمانەيە ئەقلى پەسلىدى ناكات؛ كەس لىكۆلىنەۋەي لەسەر ناكات، يان بە گرىنگ
 ۋەرى ناگرىت. بەلام من بە خودى وىناي ناكەم بە تەۋايى گرىمانەيەكى نالۆزىكىيە.
 ھەر چەندە تىۋرەكە راست بىت، ئىمە دىلنابىن لەۋەي خەو بىنەپەتتىكى زۆر دىرىنى ھەيە.
 خەو لەگەل دەرەكەۋىتى يەكەم شىۋەي ژيان لەسەر ھەسارەكەمان دەرەكەۋتۈۋە، لەسەر
 بىنەماي تايىبەتمەندىيە سەرەككىيە يەكەمەكانى دىكە "بۆ نمۇنە، DNA"، خەو بە بەيەكەۋە
 بەستىنەۋەي گىشتى كۆكەرەۋەي نىۋان بوۋنەۋەرەكانى مەملەكەتى ھەموو ئاژەلان ماۋەتەۋە.
 لەگەل ئەۋەي خەو دياردەيەكى گىشتى ۋ ھاۋبەشى سەردەمانىكى كۆنە، بەلام لە پىرسى
 خەۋدا جياۋازىي گەۋرە لە نىۋان پەرەگەزىك ۋ پەرەگەزىكى دىكەۋە ھەيە، جياۋازىيەكان چۈار
 جياۋازىين:

يەككىك لەۋ شتەنە ۋەكۆ ئەۋانى دىكە نىيە: (ONE OF THESE THINGS IS NOT LIKE THE
 OTHER)

فيلەكان نىۋ ئەۋەندەي مەۋف پىۋىستىيان بە خەۋە، ھەر پۆزىك لە چۈار كاتزىمىر زىاتىر
 ناخەۋن، بەلام پىلنگ ۋ شىرەكان ھەموو پۆزىك پازدە كاتزىمىر دىخەۋن، شەمشەمەكۆيزە
 قاۋەبىيەكان لە سەروۋى ھەموو مەمكدارەكان، لەبەرئەۋەي لە يەك پۆزدا لە پىنچ كاتزىمىر
 زىاتىر بە بەئاگايى نامىنەۋە، ۋاتا پۆزانە نۆزدە كاتزىمىر دىخەۋن، بەۋشىۋەيە سەرجەمى
 كاتى خەۋ، يەككىكە لە پىرسە زۆر جياۋازەكانى گۇمانى سەبارەت بە خەۋى بوۋنەۋەرە
 ئەندامىيەكان ۋورۇندۈۋە.

گرىمان بىكە ھۆكارى ئەۋ جياۋازىيە لە پىۋىستى بۆ خەۋ بە پرونى بەرجەستە دەبىت.
 بەلام بەۋشىۋەيە نىيە! لەبەرئەۋەي ھىچ يەككىك لە ھۆكارەكانى تەفسىرکردنى جياۋازىي
 'قەبارى جەستە، سىرۋىشتى ئاژەلەكە: لە پروى دىپندەيى يان مالى، پۆزىيە يان شەۋە'
 تەفسىرىكى بە سودە بۆ جياۋازىي پىۋىستىيان بۆ خەۋ لە نىۋان جۆرە جياۋازەكان
 ناخاتەپرو، پىرسىكى پرونە كاتى خەۋ لە چۈارچىۋەي چىنە ھاۋشىۋەكانە، كە يەك پەۋتى
 پەرەسەندىيان ھەيە، لەبەرئەۋە كۆدى بۆماۋەبىيان بە ئاستىكى بەرز ھاۋبەشە، ھەروەھا بە
 دىلنابىي ھەمان پىرس راستى تايىبەتمەندى بىنەپەتى لە چۈارچىۋەي مەملەكەتى ئاژەلى
 دەرەخات، ۋەكۆ تۋاناي ھەستى، پىنگاي زۆربوۋن، بەلكو تەنانەت پەلى زىرەكى. بەلام
 پىرسى خەۋ لەۋ بىنەما پرونە دەرەچىت.

بۆ نمۇنە ھەريەك لە سەۋرە ۋ دىگۆ، دوو جۆرىي كىرتىنەرەكان، 'دىگۆ ئاژەلىكى
 ھاۋشىۋەي مەشكە، بەلام گەۋرەترە لە مەشك، لە ئاژەلەكانى ئەمىرىكاي باشۋرە، بەلام
 پىۋىستى ھەريەككىيان بۆ خەۋ جياۋازە، جياۋازىي نىۋانىيان بۆ پىۋىستى خەۋ لە يەككى

گه ورهیه، کاتی خهوی سموره دهگاته دوو نه وهندی خهوی دیگو، واتا پازده کاتژمیر و نو خولهک دهخه ویت، له به رانبه ردا دیگو حهوت کاتژمیر و حهوت خولهک دهخه ویت، له پوویکی دیکه وه دهتوانین کاتی خهوی نیمچه چوونیه کی ناژه لانمان، له چهند کومه لیک ناژه لی به ته وایی جیاواز دهستکه ویت، بۆ نمونه، هه ریهک له به رازی کینی و مه یمونی گه وره، که له دوو کومه له ی پهره سه ندنی بۆ ماوه یی به ته وایی جیاوازن، له گهل بوونی جیاوازی گه وره له نیتوانیان له پووی قه باره وه. به لام ماوه ی خهویان به ته وایی هه مان ماوه یه: که نو کاتژمیر و نو خولهک دهخه ون.

که واته چی نه و جیاوازییه ی کاتی ماوه ی خهوی ناژه لان ته فسییر دهکات 'یان جیاوازی پتویست بۆ خه و' له جوړیک بۆ جوړیکی دیکه؟ ته نانه ت له چوارچیه و خیزانیک که سیسته می بۆ ماوه ییان هاوشیوه بیت؟ له وه لامدانه وه ی نه م پرسیاره به ته وایی دلنایین. له به ره نه وه ی په یوه ندی نیوان قه باره و کوئه ندای ده مار، هه روه ها راده ی ئالوژی کوئه ندای ده مار و کوی پیکهاته ی جهسته، ده کریت به ئاستیک ئاماژه ی به سودبن. له گهل زیادبوونی ئالوژی میتشک، سه باره ت به قه باری جهسته، نه نجامه بۆ زیادبوونی چهنایه تی خه وتن، له گهل نه وه ی نه م په یوه ندیه تاکو ئاستیک لاوازه، هه روه ها به ته وایی راست و ره وان نییه، به لام په یامه له سه ر نه وه ی نه رکی پهره سه ندن پتویستی به خهوی زیاتره، نه گه رچی خهوی زیاتر خزمه تی سیسته می ده ماری ئالوژتر دهکات،

به وشیه وه له گهل په وتی پهره سه ندن له ماوه ی هه زاران سال، گه یشتوه به دروستبوونی ته وایی پیکهاته ی میتشک، له سه ر بنه مای پیکهاته ی میتشک پتویستی بۆ خه و به به رده وای زیاد دهکات، بۆ وه لامدانه وه ی پتویستیه کانی نه و میتشکه ی که به به هاترین کوئه ندامه له نیتو هه موو کوئه ندامه فسیؤلۆژییه کانی دیکه.

نه گه رچی نه م پووناکردنه وه یه، هه موو پرسه که به ره های ناخاته پوو، له به ره نه وه ی زۆر جوړ به ته وایی لاده دات له و پیشبینیانه ی له و بنه مایه وه سه رچاوه یان گرتوه، بۆ نمونه؛ ناژه لی ژه هراوی دهخه ویت، که کیشه که ی له کیشی مشک تینا په ریت، دریزترین ماوه (50%) که نه م پتوهره دیاری دهکات: خهوی ناوه ندی هه موو پوژیک هه ژده کاتژمیره، خهوی ناژه لی ژه هراوی ته نها یه ک کاتژمیر له ژماره ی پتوانیه یی تومارکراو له مه ملکه تی ناژه لان که متره، ژماره پتوانیه یه که شه مشمه کویره ی قاوه یی هه لیگرتوه، که له توه ره کانی پیشه وه خستمانه پوو، دریزترین ماوه دهخه ویت، که هه موو پوژیک دهکات به نۆزده کاتژمیر.

ماوۋىيەك بەسەر مېژوۋى ئەو توۋىژىنەوانە تىپەريو، زانايان دەپرسن، لەوانەيە پىئوهرەكانى پىشتيان پىئەستراو، يان كۆى ژمارەكان بۆ ژمارەى خولەكەكانى خەو، رىگايەكى ھەلە بىت بۆ ئىشكرىن بەو پرسىيارە كراو، تەنھا ئەو پرسە ھەيە: ھۆكارى ئەو جىاوازييە زۆرە لە ماوۋى خەوى نىوان جۆرىك و جۆرىكى دىكە چىيە؟ لە برى ئەو ھەلسەنگاندنى جۆرى خەو و چەندايەتى خەو بىكرىت، يان كاتى خەو بىكرىت، پىشنىارى ئەو كراو، ھەروەھا باۋىرەن و ابوۋ، ھەلسەنگاندن دەتوانىت ھەندىك پۆشنىايى بخاتە سەر ئەو نەيتىيە، گرېمانى ئەو ھەيان كرىو، ئەو جۆرانەى لە ئاستى بالا دەخەون، پىئىستە بتوانن پۆلى گرنگ و كورت بىيىن، لە بەرانبەر پىئىستيان بۆ خەو زۆر، ھاۋكات پىچەوانەكەشى راستە.

ئەو ھەيەكى مەزنى، بەلام ئەو ھەمان ئاشكرا دۆزىو، پەيوەندى ھەقىقى نىوان ماوۋى خەو و بىيىنى پۆلى گرنگ لە كاتىكى كورتدا، بە تەواۋى پىچەوانەيە. چونكە ئەو جۆرانەى ماوۋىيەكى كاتى درىژتر دەخەون، خەۋىكى قولتر و جۆرى بالا دەخەون، لە راستىدا رىگاي ھەلسەنگاندنى جۆرى خەو لەو لىكۆلئەۋەيە "لە پلەى ۋەلامنەدانەۋەى جىھانى دەرەۋەيە و توانايىە لەسەر بەردەوامبوون لە خەو"، دىكرىت ئامازەيەكى سەركەوتوۋ نەبىت، لە پىئاۋى پىئوانەكرىنى بايۋلۆژىي ھەقىقى جۆرى خەو: چەندىن جۆرى بوۋنەۋەر ھەيە، ناتوانىن ئەو جۆرەى پىئوانە بۆ پىئوانەكرىنى جۆرى خەۋيان بەكار بىيىن، ھەروەھا كاتىك دەتوانىن ئەو پىئوانەيە بەكاربىيىن، تىگەيشتىمان بۆ پەيوەندى نىوان چەندايەتى خەو و جۆرەكەى لەسەر فراۋانى مەملەكەتى ئاژەلان بتوانىت تەفسىرى ئەو ھەمان بۆ بىكات، لە ئىستادا ئەو نەخشەيە ناروۋنە بۆ جىاوازييەكان لە كاتى خەۋدا.

بەلام لە كاتى ئىستادا، وردىرىن خەملاندنمان پەيوەست بەو ھۆكارە ھەيە، وادەكات جۆرە جىاوازەكان پىئىستيان بە برى جىاوازيى خەو، كە فاكترى ئاۋىتەى ئالۋز دەگرىتە خۆى، لە نىوياندا سىستەمى خۆراكىي "ئاژەلە گىا خۆرەكان و گۆشتخۆرەكان و ئەوانەى ھەموو شتىك دەخۆن"، ھەروەھا ھاۋسەنگى نىوان دېندەيى و مالىيەكان لە چوارچىۋەى خەۋى ژىنگەى ژيان، ھەروەھا جۆرى تۆرى كۆمەلايەتى لە نىوان تاكەكانى يەك جۆر و سىروشتىي ئەو تۆرە و رىژەى پىئىستەكان لە جەستە و پلەى ئالۋزىي كۆئەندامى دەمار. لە دىدى من؛ ئەو گوزارشتە سەبارەت بە ھەقىقەتى خەو سودى ئەۋەى ھەيە، خەو بە ھىز و كارىگەرييە زۆرەكەى لە رەۋتى رىگاي پەرسەندىن پەيداۋو، ھەروەھا پىئىستەى وردى ھاۋسەنگى نىوان پىكرىنەۋەى پىئىستىيەكانى مانەۋە و ماۋەى ئاگايى بۆ "پاۋكرىن و گەپان بەدۋاى خوارىن بە پىيى تۈانا لە كورتىرىن كات دەگرىتەۋە، ھەروەھا خەو بۆ

که مکړنه وهی وزه ی له ده ستچوو بۆ به ده سته پتانی خواردن و مه ترسیه کانی په یوه سته پښه وه، هه روه ها خو بۆ پرکړنه وهی پښاویستییه فسیولورژیه کانه، وهکو نوپکړنه وه و بونیادنانه وهی ئەندامی، بۆ نمونه " شیکړنه وهی پښیستییه ئەندامیه کان پښیستی به هه ولی بالایه بۆ پرکړنه وه، له ماوه ی خو، له ږنگای گرنکیدان به پښاویستییه زور گشتیه کانی ئەو کومه له یه ی ئەندامه تیا پیدا پښاویستییه ئەندامیه کان به دیدیت.

ئەگەرچی له ته وهره کانی دیکه پروونمان کرده وه، به لام زور بهی هاوکیشه کانمان ئالوز و مه زنده کراو بوون، بویه ناتوان ته فسیری حاله ته سه رکیشه کانی نه خسه ی خو بکه ن: هه ندیک جور زور دهخون، بۆ نمونه " شه مشه مه کویر"، هه ندیک جور زور که م دهخون، بۆ نمونه " زه پافه له پورژیکدا چوار بۆ پینچ کاترمیر زیاتر ناخو ویت". هاوکات ئەو حاله تانه سه رچاوه ی هه قیقی بیزارکړنه، گرممان ده که م ئەو جورانه ی ئاژه لان به دیاریکراوی، "یان حاله ته نامویه سه رکیشه کان"، ده توان کلیل تیگه یشتن له پښیستی خو مان پشکه ش بکه ن. ئەم پرسه وهکو دهر فه تیکی شادی به خش ده مینیته وه، هاوکات سه خته، بۆ ئەو که سانه ی هه ولده دن کودی خو له سه ر کاروانی مه مله که تی ئاژه لان بکه نه وه. به لام له گه ل دهر که وتنی نه پښیه کانی ئەو کودی خو، له وانه یه بتوانین سوده شاراوه کانی خو بدوزینه وه، که به ئەبه دی وینای ئەوه مان نه کردوه، خو ئەو سودانه ی هه بیت.

خهوبینین و نه بینینی خهون: (TO DREAM OR NOT TO DREAM)

جیاوازییه کی پروونی دیکه له خهوی جور ه جیاوازه کاند هیه، جیاوازییه که له پښکاته ی خه ودا نییه. هه موو جور ه کان قوناغه جیاوازه کانی خو ناناسن، هه موو جور ه کانی ئاژه لان، خهوی نه مانی جول هی خیرای چاویان هیه، هاوکات ده توانین پیوانه ی قوناغه کانی خهویان بکهین؛ به لام خهوی نه مانی جول هی خیرای چاو، خهویکی بی خهوبینینه، میرووه کان، وشکانی و ئاوییه کان، ماسیه کان، زور بهی خشوکه کان، هیچ نیشانه یه کی پروونیا ن سه باره ت به خهوی نه مانی جول هی خیرای چاو تیا پیدا دهرناکه ویت، واتا خهوی به ستراوه به خهوبینین له لای مرؤف هیه، ته نها له بالنده و مه مکداره کاند له قوناغی زور نزیک له رهوتی په ره سه ندنی کات، له مه مله که تی ئاژملی دهرکه وتوه، ئەوانه به پروونی خهوی جول هی خیرای چاو دهخون، ئەم دوزینه وهیه په یامی ئەوه مان پی ددهات، خهوبینین "خهوی جول هی خیرای چاو" مندالکی نوییه له رهوتی په ره سه ندندا، ئەوه پروونی خهوی جول هی خیرای چاو، بۆ ئەوه دهرکه وتوه، تاکو پالپشتی ئەو ئه رکانه بکات، که خهوی نه مانی جول هی خیرایی به ته نها پالپشتی بکات، یان خهوی جول هی خیرایی چاو، به توانتر بووه له ئەنجامدانی ئەو پوله.

هاوکات پرسینکی دیکه شازمان بۆ دهردهکهوئیت، وهکو حالهتی دهرکهوتنی زۆر پرس له پرسهکانی دیکه ی خه، گوتم: ههموو مه مکدارهکان خهوی جولهی خیرایی چاو دهخهون، بهلام دیدگای جیاواز سه بارهت به مه مکداره ده ریاییه کان هیه، وهکو نه ههنگ و دۆلفینه کان، مه یلیان جیاوازه له گه له خهوی جولهی خیرای چاو، که ههموو مه مکدارهکان خهوی جولهی خیرایی چاو دهخهون، بهلام ئهم جوړه ئه و خهوه یان نییه، ئه گهرچی یهک حالهت له سالی (۱۹۶۹) تو مارکراوه، ئه و تاکه حالهته په یامیکه له سه ره ئه وهی نه ههنگ که جوړیکه له نه ههنگی فرۆکه وان، ماوهی شش خولهک له حالهتی خهوی جولهی خیرای چاو به ردهوام بووه، بهلام ههموو هه لسه نگاندنه کانمان تاکو ئه مرۆ نه گه یشتوو به وهی حالهتی خهوی جولهی خیرای چاوی مه مکداره ئاویه کان بدۆزیته وه، "یان زۆربه ی زانایانی بواری خه که گرنگی به و حالهته ددهن، نه یان بینوه مه مکداره ئاویه کان ئه و حالهتی خهویان هه بیت".

ئهم پرسه له دید و تیروانینی دیاریکراو ئه قلانییه، کاتیک بوونه وه ره خهوی جولهی خیرای چاو بخهویت، ئه و کاته میتشک جهسته په کده خات، واده کات پراکشیت و بی جولهی بیت، بهلام مه له کردن سه بارهت به مه مکداره ئاویه کان پرسینکی کرۆکییه، له به ره ئه وهی ده بیت سه ره که ویته سه ره پرووی ئاو تاکو هه ناسه بدات، پرسه که ئه وه، ئه گهر جهسته ی له ماوهی خه و په کی بکهویت، ئه وه ناتوانیت مه له بکات، یان ژیر ئاو ده که ویت.

نهینیه که زیاتر نا پروون ده بیت، کاتیک له حالهتی ئاژه له پی په ره کان (Pinnipeds) ده روانین، ئهم وشه یه له بنه ماوه له دوو وشه ی لاتینی وه رگیراوه (Pinna) و اتا په ر، (Peds) و اتا پی، وهکو فیلی ده ریایی، ئه و ئاژه له نیوه ئاویه، له به ره ئه وهی کاته کانی خوی دابه شکر دووه له نیتوان وشکایی و ده ریا، کاتیک له سه ره وشکانیه، خهوی دابه ش ده کات، بۆ خهوی جولهی خیرای چاو و خهوی نه مانی جولهی خیرای چاو، وهکو مرۆف و مه مکداره کان و بالنده وشکانیه کان. بهلام کاتیک له ناو زه ریایه، به نزیکه به ته وایی خهوی جولهی خیرای چاو ناخه ویت. فیلی ئاوی؛ کاتیک له ناو زه ریایه یادی ئه و جوړه خه وه ناکات، به لکو (۵%) بۆ (۱۰%) پێژه ی خهوی جولهی خیرای چاو له کاتیک دایه، که له سه ره وشکانیه. بۆ سه لماندنی ئه و پرسه، بۆ ماوهی دوو ههفته ی ته و او به مه به سته تاقیکردنه وه له زه ریا مانه وه، بهلام تیبینی یه ک دیارده ی خهوی جولهی خیرای چاوی فیلی ده ریایی نه گرا، که واته فیلی ده ریایی له و ماوه ی له سه ره وشکانیه، ئه و به ره ی له خهوی نه مانی جولهی خیرای چاو به سه.

کاتیک سودی خەوی جولەى خیرای چاو دەزانین، ئەو حالەتە شازانە هیچ بەرەستیک لەبەر دەم توێژینەوه کەمان دروست ناکات، بێگومان خەوی جولەى خیرای چاو، تەنانەت خەو بینیش، سودی زۆریان هەیە، لە پرووی زیادکردنی توانایان لەسەر گونجانی ئەو جۆرە ئاژەلانی دەیانزانین، لە بەندی سێیەم ئەم پرسە زیاتر پوون دەکەینەوه.

ئەو پرسە هەقیقەتی ئەوەمان بۆ جهخت دەکاتەوه، ئەو ئاژەلانی خەوی جولەى خیری چاویان هەیە، لە ماوەى خەوی جولەى خیرای چاو، لە ناو زەریان ناخەون، کاتیک دەگەرێتەوه بۆ سەر و شکانی خەوی جولەى خیرای چاو دەخەون، پرسە گرنگە کە ئەوەیە، ئەو جۆرەى خەو بۆ مەمکدارە دەریاییەکان؛ کاتیک لە ناو زەریان خەوی زەروری یان پنیوستیان نییە، گریمان دەکەین؛ کاتیک لە ناو زەریاییە، تەنها خەوی نەمانی جولەى خیرای چاو دەخەویت، ئەو جۆرەى خەو لەلای دۆلفین و نەهەنگەکانیش حالەتیکى سروشتی بەردەوامە.

سەبارەت بە دید و بۆچوونی خۆم، باوەڕم بە نەبوونی تەواوی خەوی جولەى خیرای چاوی مەمکدارە ئاویەکان نییە، بۆ نموونە دۆلفین و نەهەنگ، ئەگەرچی زۆربەى زانایانی هاوڕێم دەلێن تۆ هەلەى لەو پرسەدا، بەلام گریمان دەکەم؛ شیوەى خەوی جولەى خیرای چاو، کە کاتیک مەمکدارە ئاویەکان لە ناو زەریان، ئەو خەو دەخەون، کەمیک لە یەکدی جیاواز دەخەون، کە سەختە تیپینی بکریت، بە سروشتی بۆ ماویەکی کورت خەو کە بەردەوام دەبێت، کاتیک دەخەون، ناتوانین بە ئاسانی تیپینی بکەین، یان بە پێگایەکی جیاواز خۆی دەردەبێت یان لە بەشیکی میتسکی دەشارێتەوه تاكو ئیستا نەمانتوانیوه بیدۆزێنەوه.

بۆ بەرگریکردن لەو دید و تیروانینە جیاوازم، ئاماژە بەوه دەکەم؛ زانایان لە پابردوو باوەریان وابوو، مەمکدارەکانی هێلکە دەکەن، وەکو مراوی دەریایی، دەنۆکی هاوشتیوەى دەنۆکی مراوی، خەوی جولەى خیرای چاو نییە، بەلام دواتر دەرکەوت خەوی جولەى خیرای چاو هەیە، یان بەلای کەم شیوەیەک لە شیوەکانی ئەو خەو دەخەویت.

پرووی دەرەوهى پەردەى سەر میتسکیان، کە زۆربەى زانایان پێوانەى ئەو شەپۆلانە دەکەن لیۆهەى دەرەچیت، ئەو جۆرەى لە چالاکی کارەبایی ناریکی تێدا بەدیناکریت، کە تاییبەتە بە خەوی جولەى خیرای چاو، بەلام زانایان زیاتر لە پابردوو لە میتسکی قول بوونەوه، تیپینی شەپۆلی نوێیان لە چالاکی شەپۆلە کارەباییەکانی میتسکی کرد، کە تاییبەتە بە خەوی جولەى خیرای چاو لە بنکەى میتسکدا، هاوشتیوەى ئەو شەپۆلانە، لە هەموو مەمکدارەکانی دیکە دەبینێتەوه، بەلام مراوی دەریایی هاوشتیوەى مراوی ئاسایی، لەو

چالاکیه کاره بایانهی میثک که تاییه ته به خهوی جولئی خیرای چاو، بریکی زور له بنکهی میثکی په یداده بیت، که هاماښه پؤل له ئاژه لى مه مکاری دیکه ده بیننه وه.

ئه گهر پوون بووه وه، ئه و ئاژه له خهوی جولئی خیرای چاوی هیه، یان کؤپی به که م له و مه مکارانه خهوی جولئی خیرای چاویان هیه بیت، که له په وتی په ره سندن له سه رده مانى زو و هه بوو بن، هه روه ها له مه مکاره نوییه کانیش خهوی جولئی خیرای چاو ده رکه وت، له بنه ماوه له مه مکاره په که مه کان هاتوون و په رهیان سه ندووه، به وشیه به خهوی جولئی خیرای چاویش بووه به کؤپیه کی ته و او تری خهوی جولئی خیرای چاو.

گریمان ده که م ئه م چیرۆکه یان ئه و پرسه له داهاتو پوون ده بیت وه؛ هه ر پرسى دیکه له جوړی تاییه ت یان نامۆ له خهوی جولئی خیرای چاوی دؤلفینه کان، نه هه نگه کان، گویره که ی ده ریایی، کاتیک له ناو زه ریان. له کؤتاییدا، نه بوونی به لگه له پرسىک، به لگه ی نه بوونی ئه و پرسه یان شته نییه!

هاوکات پرسىکى دیکه سه باره ت به پرسى پتویستی ئاژه لان له گوشه نیگای ئاوی و گوشه نیگای مه لکه تی ئاژه لى بۆ خهوی جولئی خیرای چاو، له هه قیقه تدا ته نها بالنده و مه مکاره کان به جیا یان دابراوی په رهیان سه ندووه، له ئه نجامدا پرسىکى کرده ییه خهوی جولئی خیرای چاو دوو جار له په وتی په ره سندن ئاژه لان په یدابووه، له سه ر بنه مای ئه م تیگه یشتنه، له وانه یه فشاری په ره سندن یان پتویستی په ره سندن خهوی جولئی خیرای چاوی له بالنده کان و مه مکاره کان به رپاکردیت، به هه مان پښگای په یدابوونی چاو و په ره سندن به ئاراسته ی جیاواز و سه ربه خۆ له هه ر جوړىکیان، بڼگومان له ئاژه لان چه ندین جار له ماوه ی پرۆسه ی په ره سندن جیاوازه، جیاوازیی چاو له په وتی پرۆسه ی په ره سندن له پښاوی ئه و مه به ستانه بووه که له و قوناغه ی په ره سندن هه یبووه، مه به سته که درککړنه به چاو، کاتیک بابه تیکی دیاریکراو له په ره سندن دووباره ده بیت وه، هاوکات به شیوه یه کی سه ربه خۆ له هیلى بۆ ماوه یی سه ربه خۆیه و په یوه ندی له نئویاندا نییه، زۆربه ی جار ئاماژه یه بۆ پتویستی بنه په تی که خۆی ده سه پښت.

به ماوه یه کی کورت له پتیش ئیستا، توژی نه وه یه که درچوو، سه باره ت به هه بوونی جوړی یه که می خهوی جولئی خیرای چاوی قومقمۆکی ئوسترالی قسه ی کردووه، ئه و جوړه قومقمۆکه درنده و نامۆیه، ماوه یه که زووتر له په وتی په ره سندن ده رکه وتووه، یان پتیش ده رکه وتنى بالنده مه مکاره کان ده رکه وتووه.

ئه گهر ئه م دۆزینه وه یه دووباره کرایه وه، ئاماژه ی بۆ ئه وه کرد، "بیرۆکه ی بنه په تی" بۆ خهوی جولئی خیرای چاو، به ماوه یه که که متر نییه له وه ی له رابردو گریمانان

کردوو هه‌بووه، بئگومان ئه‌م بیرۆکه‌یه، هاوبه‌شه له‌ نیوان هه‌ندیک له‌ خشۆکه‌کانی-
په‌ره‌یان سه‌ندوووه‌ بۆ شتوازیکی ته‌واویی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو، که له‌ ئیستادا له
بالنده‌کان و مه‌مکداره‌کان و مرۆفیشدا هه‌یه.

به‌بی له‌ به‌رچاوگرنتی میژووی ده‌رکه‌وتنی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو، له‌ چوارچێوه‌ی
ره‌وتی په‌ره‌سه‌ندن، به‌ خیرایی هۆکاری ئه‌وه‌ ده‌دۆزینه‌وه، که وایکردوووه‌ خه‌وبینین له
ماوه‌ی ئه‌و جوړه‌ی خه‌و "خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاوه‌کان" ده‌رکه‌ویت، هاوکات
پێویستییه‌کی بایۆلۆژییه‌ و پالێشتی جیهانی بوونه‌وه‌رانی خوین گه‌رم ده‌کات، واتا پالێشتی
جیهانی بالنده‌ و مه‌مکداره‌کانه، بۆ نمونه: "ته‌ندروستی دل و خوینه‌ره‌کان، چاککردنی
هه‌لچونه‌کان، به‌سته‌وه‌ی یاده‌وه‌رییه‌کان، داھێنان، رێکخستنی پله‌ی گه‌رمی جه‌سته"،
هه‌روه‌ها ئه‌وه‌ ده‌دۆزینه‌وه، ئه‌گه‌ر جوړه‌کانی دیکه‌ خه‌ون ببینن، ئه‌وه‌ی پوونه‌ جوړه‌کانی
دیکه‌ خه‌ون ده‌بینن، له‌ ته‌وه‌ره‌کانی دیکه‌ پرسى خه‌وبینینی جوړه‌کانی دیکه‌ ده‌بینن.

ئه‌گه‌ر ئیستا پرسى هه‌موو مه‌مکداره‌کانی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاوه‌کان ده‌بینن،
بخه‌ینه‌ لاوه، سه‌باره‌ت به‌و پرسه‌ هه‌قیقه‌تیک هه‌یه، مشتومر هه‌لناگریت: خه‌وی نه‌مانی
جوڵه‌ی خیرای چاو، ئه‌و جوړه‌ خه‌وه، یه‌که‌م خه‌وه له‌ ماوه‌ی په‌ره‌سه‌ندن بوونه‌وه‌ره‌کان
ده‌رکه‌وتوو، هه‌روه‌ها فۆرمه‌له‌ی بنه‌ره‌تی خه‌وه له‌ پشتی په‌رده‌ی شانۆی په‌ره‌سه‌ندن
په‌یدا‌بووه. ئه‌و خه‌وه‌ پێشه‌نگی هه‌قیقی خه‌وه، ئه‌م کاتی یه‌که‌مه‌ ئاراسته‌ی ئه‌وه‌ پالده‌نیت؛
پرسیاریکی دیکه‌ی سه‌رسوڤه‌ینه‌ر بکه‌ن؛ ئه‌و پرسىاری له‌ هه‌موو وانه‌ گشتیه‌یه‌کانی
پێشه‌کشی ده‌که‌م، ئاراسته‌م ده‌کریت: کام جوړی خه‌و گرنگتره؟ خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی
خیرای چاو یان خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو؟ به‌ راستی کام جوړی خه‌وه‌ ئیمه‌ پێویستمان
پێیه‌تی؟ چه‌ندین رێگا بۆ زانینی گرنگی یان پێویستی خه‌وه‌یه، هاوکات رێگای زۆر بۆ
وه‌لامدانه‌وه‌ی ئه‌و پرسىاره‌ هه‌یه. به‌لام ساده‌ترین فۆرمه‌له‌ بوونه‌وه‌ریک وه‌رگرین هه‌ردوو
جوړی خه‌وی هه‌بیت، ده‌کریت ئه‌و بوونه‌وه‌ره‌ بالنده‌ یان ئاژه‌لێکی مه‌مکدار بیت، به
دریژایی شه‌و و رۆژی دوا‌یی به‌ بێداریی بیهێلینه‌وه، به‌و شتیه‌یه‌ جوړه‌کانی خه‌و به
یه‌که‌وه‌ په‌ته‌که‌ینه‌وه، ئه‌و ئاژه‌له‌ به‌ یه‌کسانی برسی هه‌ریه‌ک له‌ خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو
و خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خیرای چاو ده‌بیت.

پرسی سه‌ره‌کی ئه‌وه‌یه: میتشک پله‌ی کام جوړی خه‌وی ده‌بیت، کاتیک ده‌رفه‌تی خه‌وی
له‌ دوا‌ی نه‌خه‌وتن به‌ دریژایی شه‌و و رۆژیک بۆ ده‌ره‌خسیت؟ ئایا رێژه‌که‌ یه‌که‌ بۆ
جوړه‌کانی خه‌و؟ یان یه‌کیان رێژه‌که‌ی زیاتره؟ ئایا په‌یامی ئه‌وه‌مان پێ نادات، ئه‌و جوړه
خه‌وه‌ی سه‌رووه‌ره‌ به‌سه‌ریدا، جوړه‌ گرنگه‌که‌یه؟ ئیستا ئه‌م تاقیکردنه‌وه‌یه‌ چه‌ندین جار

له‌سه‌ر جوړ و ژماره‌یه‌کی زوری بالنده‌کان و مه‌مکداره‌کان ئه‌نجام ده‌دین، هه‌روه‌ها له‌سه‌ر مروّقیش، ئیستا دوو ئه‌نجامی پروومان له‌به‌رده‌سته، یه‌که‌م ئه‌نجامیکی زور ئاساییه، ماوه‌ی خه‌وه‌که له‌ شه‌وی قه‌ره‌بوو کړنده‌وه‌که زور دريژه، بۆ مروّف له‌ ده‌ کاتژمیر بۆ دوازدده‌ کاتژمیره، به‌راورد به‌ شه‌ویکی ئاسایی که له‌ شه‌و و پوژی پيشوو له‌ خه‌و بی به‌ش نه‌بوویت، واتا ئه‌گه‌ر مروّف بیت'ه‌شت کاتژمیر' خه‌وتییت. له‌ شه‌وی قه‌ره‌بوو کړنده‌وه ده‌گه‌رپته‌وه بۆ 'قه‌رز دانه‌وه'، قه‌رزه‌که 'خه‌وه'، زاراوه‌ی زانستی بۆ گوزارشتکردن له‌و پرسه، گه‌رانه‌وه‌ی خه‌وه.

ئه‌نجامی دووه‌م؛ لادان له‌ خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو، به‌هیزتره، میتشک له‌ شه‌وی یه‌که‌می دواى بینه‌شبوون له‌ خه‌و، بریکی زیاتر له‌ خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو به‌کار ده‌هینیت، نه‌ک خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو. بۆیه‌ ده‌ربرینی برسییه‌تی ناهاوسه‌نگه، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی هه‌ردوو جوړی خه‌و، له‌و حاله‌ته بۆ میتشک به‌رده‌سته، به‌لام میتشک بری زیاتر له‌ خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو هه‌لده‌بژیریت، واتا خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو، له‌ یاریکردن گرنگه و براوه‌یه! به‌ راستی ئه‌وجۆره براوه‌یه؟

پرسه‌که به‌ ته‌واوی به‌وشیوه‌یه نییه! ئه‌گه‌ر له‌ ماوه‌ی شه‌وانی قه‌ره‌بووی دووه‌م و سییه‌م خه‌و تۆمار بکه‌ین، ته‌نانه‌ت له‌ شه‌وی قه‌ره‌بووی چوارمیش، ده‌بینین پرسه‌که پتچه‌وانه ده‌بیته‌وه، له‌به‌رئه‌وه‌ی خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو، له‌لای میتشک له‌گه‌ل هه‌ر گه‌رانه‌وه‌یه‌کی نوێ بۆ شه‌وانی قه‌ره‌بوو کړنده‌وه‌ی خه‌و باشت‌ترین و چاک‌ترین ده‌بییت. له‌گه‌ل بریکی که‌م له‌ خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو. واتای ئه‌وه‌یه هه‌ردوو قوناغه‌کانی خه‌و گرنگ، ئه‌وه‌ی له‌م پرسه‌دا تییینی ده‌که‌ین، ئه‌وه‌یه هه‌ولده‌ده‌ین قه‌ره‌بووی یه‌کیکیان بکه‌ینه‌وه 'خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو' که‌میک زووتر له‌ 'خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو' قه‌ره‌بوو ده‌که‌ینه‌وه.

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌م پروونا کړنده‌وه‌یه؛ پتویسته هیچ هه‌له‌یه‌ک له‌و پرسه‌دا نه‌که‌یت، له‌به‌رئه‌وه‌ی میتشک هه‌ولی قه‌ره‌بوو کړنده‌وه‌ی هه‌ردووکیان ده‌دات، هه‌ولده‌وه بۆ نوژن کړنده‌وه‌ی هه‌ندیک له‌و زیانانه‌ی بی به‌شبوون له‌ خه‌و خستویه‌تییه‌وه. به‌لام ئه‌وه‌ی زور گرنگه تییینی کړنده، که میتشک هه‌رگیز ده‌ستبه‌رداری گیرانه‌وه‌ی زیانه‌کانی خه‌و نابیت. به‌بی له‌به‌رچاوگرتنی بری ده‌رفه‌تی ره‌خساو بۆ قه‌ره‌بوو کړنده‌وه‌که، پرسى قه‌ره‌بوو کړنده‌وه‌که له‌سه‌ر کۆی کاتی خه‌و ده‌بییت، به‌ هاوسه‌نگی له‌سه‌ر هه‌ریه‌ک له‌ قوناغه‌کانی خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو و خه‌وی نه‌مانی جو له‌ی خیرای چاو ده‌بییت.

پرسی هه قیقی ئه وهیه؛ مرۆف و جوره کانی دیکه ی بوونه وهران ناتوانن قهره بووی تهواوی ئه وه خه وه بکه نه وه، که لئی بیهش بوونه و له دهستیاندانه، بیگومان ئه وه یه کیکه له و وانانه ی پتویسته له م کتیه فیری ببین، پرسى قهره بوو نه بوونه وه ی خه وى له دهستچوو، پروداو و کاره ساتیکى خه ماوییه، له ته وه ره کانی به شی هه وته م و هه شته م به فراوانی قسه ی له سه ر ده که ی.

ئه گهر ته نها مرۆف بتوانیت بیکات! (IF ONLY HUMANS COULD)

سیتهم جیاوازی چاوه پروان نه کراوی خه و، له هه موو مه ملکته ئی ئاژه لاندایه، جیاوازییه که ته نها له ڕیگای خه ویا ن نییه، به لکو له جوراوجۆی پرونی نیوانیانه، له هه ندیک حاله تدا، په سندرکدن ئه و جوراوجۆرییه ئه سته مه، ئه گهر له مه مکاره ئاوییه کان پروانین، بۆ نموونه دۆلفین و نه هه نگه کان، ده بینین خه ویا ن ته نها (NREM) خه وى نه مانى جولەى خیرای چاوه، ئه و جورەى خه و له وانه یه ته نها به نیوه ی میتشک بیت، واتا نیوه ی میتشکی ئه و ئاژه لانه له کاتى خه وى نیوه که ی دیکه به ئاگای ده میتیته وه.

به وشیتیه به ده بیت یه کیک له نیوه کانی میتشک به به رده وامی له بیداری یان ئاگای به میتیته وه، بۆ ده سته به رکردن ئه و جولانه ی که ده بیت له پیتاوی ژیا ن له و ژینگه ئاوییه دا هه بیت، به لام نیوه که ی دیکه ی میتشک، هه ندیک چار له خه وى نه مانى جولەى خیرا چاو، نو قمى حاله تی خه وى قول ده بیت، ئه م نیوه میتشکه خه وتوه، نو قمى شه پۆله به هیز و ڕیکخراوه کانی میتشک ده بیت، به لام نیوه که ی دیکه له ئه نجامی چالاکی شه پۆله خیراکانی میتشک، له حاله تی چالاکی خیرا و له ناکاو ده میتیته وه؛ یا ن به ته وایی له ئاگای ده میتیته وه. ئه گه رچی په یوه ندی به هیز له نیوان نیوه کانی میتشک له ڕیگای تته پینی پشالی ئه سته و له یه کیان بۆ ئه وه ی دیکه یا ن هه یه، به لام یه کیان ده خه و و یه کیان له ئاگای یا ن بیداری ده میتیته وه، ئه گه رچی دووری نیوه کانی میتشک له یه کدی چه ند ملایمه تریکی که مه، هه مان حاله ت له میتشکی مرۆفیش هه یه.

به سروشتی هه ر نیوه میتشکیکی دۆلفین له کاتیک له کاته کاند به بیداری ده میتیته وه و به ڕیکخراوی کار ده کات، هاوکات نیوه که ی دیکه ده خه ویت. به وشیتیه کاتیک ڕۆلی خه وى یه ک له نیوه کان دیت، هه ردوو نیوه به شه کان ده توانن ڕایه له ی په یوه ندی نیوانیا ن بکه نه وه و به سه ره بخۆی ته واکه رکه ن، بۆ ئه وه ی یه کیان به بیداری به میتیته وه و ئه وى دیکه یا ن بخه ویت. دوا ی ئه وه ی نیوه ی میتشک به شی خۆی له خه و به کار ده میتیت، نیوه کان ڕۆلی خۆیا ن ئالوگۆر ده که ن، نیوه که ی چالاک بووه و ده توانیت سه رقالی ماوه ی خه وى قول ببیت، یا ن سه رقالی خه وى نه مانى جولەى خیرای چاو ببیت. له گه ل ئه وه ی نیوه ی

میشک خه وتوو، دۆلفین هیشتا ده توانیت ئه رکه جولەبیه کانی ئه نجام بدات، ههروه ها له رینگای دهنگه وه له گه‌ل دۆلفینه کانی دیکه په یوه ندی به رده وامی هه بیت.

ههروه ها "ئەندازەى دەمارە خانەکان" بونیادیکی زۆر پتویسته بۆ به دیهێنانی ئه و "فریودانه" سه رسوهرینه ره ی ئالوگۆرکردن له نینوان چالاکی نیوه کانی میشکا هه یه، له راستیدا پرسى ئالوگۆرکردن و پۆله کانیان پرسىکی ده گمه نه، به دلنایى باوه رمان به وه هیناوه، سروشت ده توانیت رینگای به لانانی پیداو یستیه کان بۆ خه و بینیته وه، هه موو ئه وانه له رینگای ئه و فشاره به هیزه وه دیته ئاراوه، که جولەى په های بیوه ستان له ناو ئاودا بۆ مانه وه پتویسته و زه روره، ئایا پروودانی ئه وه ئاسانتر نییه، له بری سیسته می ئالوگۆری وردی نینوان نیوه کانی میشک بۆ خه وتن، دواتر هه ردوو نیوه که کارى هاو به شی میشک بکن، کاتیک هه ردوو نیوه که به ئاگان؟ زۆر پروونه پرسه که به وشیه وه نییه؛ له به رئه وه ی خه و پتویستیه کی بایۆلۆژیی زۆر گرنگه، بۆیه ناتوان ده سته بردارى ببن، له گه‌ل ئه وه ی له له دایک بوونه وه تا کو مردن، به په هایى پتویستی به مه له کردنی بى پچرانه.

سه باره ت به م پرسه، له به رده م دایکه سروشتمان هیچ بژارده یه کی دیکه نه بووه، که خه و خه وى هه موو میشک بیت؛ یان سوپی خه وى ئالوگۆری نیوه کانی میشک پرسىکی کرده ییه، له به رئه وه ی خه و پتویسته ده بیت بخه وین، خه و شایسته ی هیچ ده سته بردار بوون یان گفتوگۆ له سه رکردن و رینگه وتینک نییه.

به وشیه وه توانای خه وى قولی نه مانى جولەى خیرای چاو به نیوه ی میشک، ته نها تایبه ت نییه به مه مکداره ئاوییه کان، به لکو بالنده کانیش ده توانن ئه و خه وه بخه ون، به لام هه ندیک هۆکارى جیاواز بۆ ئه و خه وه یان هه یه، ئه گه رچی گرنگی پۆلى خه وى نه مانى جولەى خیرای چاوه کان، له پرووی پاراستنى ژیان که متر نییه بۆ بالنده کان؛ له به رئه وه ی رینگا به بالنده کان ده دات، به رده وام بن له بینى شته کانی ده ورو به ریان، به واتایه کی پروونتر، کاتیک بالنده یه که به ته نه یه، پتویسته نیوه ی میشکی به بیداریى بمینیته وه، "له گه‌ل ئه و چاوه ی پتوه ی به ستراره، یان ئه و چاوه ی له لایه کی دیکه ی نیوه میشکه بیداره که یه" بۆ ئه وه ی له هه ر مه ترسییه کی له ژینگه ی ده ورو به ریدا هه یه وریا بیت، له و ماوه یه دا چاوه که ی دیکه داده خریت و رینگا به خه وى ئه و نیوه ی میشک ده دات پتوه ی به ستراره ته وه. کاتیک بالنده کان به یکه وه کو ده بیه وه پرسه که سه رنجراکیشترو وروژینه رتر ده بیت. له ناو هه ندیک جۆریی بالنده کان زۆربه ی ئەندامانى په وه که خه وى ته واو ده خه ون، به واتایکی دیکه هه ردوو نیوه ی میشکییان له یه ک کاتدا ده خه ویت. ئه ی چۆن په وه که له مه ترسییه کان به پاریزراوی ده مینیته وه؟ وه لامی ئه و پرسه له چاره سه رى بلیمه تانه به رجه سته ده بیت، له

سەرەتادا پەوھەكە بە پىڭخراوىي پىز دەبن، تەنھا دوو بالئەدى ئەولا و ئەملای پىزەكە نەبىت، ھەموو بالئەدەكان پىڭادەدەن ھەردوو نىوھى مېشكىيان بخەوئەت، بەلام دوو بالئەدە پاسەوانەكەى ئەولا و ئەملای پىزەكە، دەرغەتى خەوى تەواوييان نابىت، بۆيە ھەردووكان تەنھا بە نىوھى مېشكىيان دەچنە قۇناغى خەوى قولەو، بەوشىوھە 'چاوى' چەپ و راستيان بە كراوھى دەمىنئەو، بەو پىڭايە دوو بالئەدى ئەولا و ئەملای پىزى پەوھەكە، بە شىوھى پانوراما چاودىرى مەترسىيەكان لە پىناوى ھەموو پەوھەكە دەكەن، دوو بالئەدە پاسەوانەكەى پەوھەكە بە ژمارەكە لە نىوھى مېشكىيان دەتوانن كەمترىن رادە بخەون. لەو ساتەى دوو پاسەوانەكە لەولا و لەملای پىزى پەوھەكە وەستاون، ھەريەكەيان بە گۆشەى (۱۸۰) پلە چاودىرى دەكات، دواى ماوھەك پىڭا بە نىوھ ئاڭاى مېشكىيان دەدەن خەوى قول بخەوئەت، نىوھەكەى دىكەى مېشكىيان بەئاڭاى دەمىنئەو.

بەلام ئىمەى مەروڤ و كۆمەلىك لە مەمكار و شكايى، بەروونى ديارە كارامەبىمان لە مەمكارە ئاوييەكان كەمترە، لەبەرئەوھى ناتوانىن چارەسەرى خەوى قول وەرگرىن، واتا خەوى نەمانى جولەى خىزراى چا و بخەوين، كە خەوتتە تەنھا بە نىوھى مېشك. ئايا گرىمان دەكەى دەتوانىن ئەو بەكەين، كە مەمكارە ئاوييەكان دەيكەن؟

لىكۆلىنەوھەك لەو دواييانە بلاوكرايەو، ئاماژە بەو دەكات، مەروڤايەتى كۆپىيەكى 'زۆر سادەى' لە خەو بە نىوھ مېشك ھەيە، كە خەو لەبەر ھۆكارى ھاوشىوھە دەبىت. ئەگەر شەپۆلە كارەبايەكانى مېشك كە لە نىوھى مېشكى كەسىك دەردەچىت، چووتە نىو خەوى نەمانى جولەى خىزراى چا، بەراوردى بەكەى بەو شەپۆلانەى لە نىوھەكەى دىكەى مېشكى ئەو كەسە دەردەچىت، كە لە ژىنگەكەى خەوتو، ئەو شەپۆلەكان بە تەواويى ھاوشىوھە، ئەگەر ھەمان كەس بىتتە تاقىگەى خەو، يان وابكەى لە ھۆتيل بخەوئەت 'چ تاقىگە و چ ھۆتيل، ژىنگەى نەناسراون'، ئەو خەوى يەك لە نىوھەكانى مېشك، كەمىك كەمترە لە خەوى نىوھەكەى دىكە، وەكو ئەو وايە لە ماوھى خەو، پاسەوان بىت، بە ئاستىكى كەمى وريايى مابىتەو، بە روانىن بۆ ئەو دۆخەى كەمتر پارىزراو، بەو پىيەى مېشك كاتىك بىدار بوو بىنيوھەتى.

ھەرچەندە ژمارەى شەوھەكانى كەسەكە لە شويئە نوئيەكە بەسەرى دەبات زىاد بكات، نىوھەكانى مېشكى نزيك دەبنەو بۆ ھاوشىوھەى، بىگومان ئەو ھۆكارە وادەكات زۆربەمان لە يەكەم شەو لە ژورى ھۆتيلدا بە خراپى بخەوين. بەلام ئەو دياردەيە ھەرگىز ئەو دابەشبوونە تەواوھى نىوان حالەتى بىدارىي تەواو و حالەتى خەوى قول؛ خەوى نەمانى جولەى خىزراى چا، لىك نزيك ناكاتەو، كە نىوھى مېشكى بالئەدە يان دۆلفىن دەتوانىت

لنکیان نزیك بکاتهوه، پتویسته لهسەر مرؤف به بهردهوامی به نیوهی میشکی بخهویت، بۆئوهی هەردوو نیوه میشکی لهگەڵ یەک بهختیان له حالهتی خەوی نهمانی جولە خیرای چاو هەبیت. بهلام بۆمان هەیه گریمانی ئەو توانایه بکهین، که شیاو و گونجاوه بۆمان، گریمانهکه ئەوهیه؛ ئەگەر بمانتوانیایه نیوهکانی میشکمان به نۆره پشو پی بدهین، واتا نیوه له دواى نیوه!

پتویسته ئاماژه بهوه بکه، خەوی جولەى خیرای چاو تۆکمه و تهواوه، پرسهکه هەر چیهک بیت، پنگا به دابهشبوون له نیوان لایهنهکانی میشک نادات، هەموو بالندهکان بهبی له بهرچاوگرتنی دۆخی ژینگەى دەورو بهریان، له ماوهی قوناغی خەوی جولەى خیرای چاو، به یهکهوه به هەردوو نیوهی میشک به تهواوی دهخهون، ئەوه پرسیکی راسته بۆ هەموو ئەو جورانهی ئەو قوناغەى خەو دهخهون، یان خەوی خەوبینین دهخهون، لهوانه بۆ مرؤفیش راسته، ئەگەر چی ئەرکی خەوبینین له قوناغی خەوی جولەى خیرای چاو، 'وادیاره خەوبینین ئەرکی زۆری هەیه'، بۆیه پتویستی خەوی نیوهکانی میشک بهیهکهوه و له یەک کات و به هەمان قولایی هەیه.

له ژێر فشاردا: (UNDER PRESSURE)

کۆتا چوارههه پرسى جیاوازیی له شیوازی خەو لهسەر رهوتی مهملهکهتی ئاژه لانه، که پرسى چۆنیهتی کهمکردنهوهی خهوه، له سایهى بارودۆخی زۆر دهگمهنی تابهتدا؟ پرسیکه حکومهتی ولاته یهکگرتوو هکانی ئەمریکا، بۆ پرسى ئاسایشی نهتهوهی به گرنگی دهبینیت، له بهرئهوه بریکی زۆر له پارهى وهگرتنی باجهکان له لیکۆلینهوه لهو پرسه خهرج دهکات. حالهتی کهمکردنهوهی خهوه، تهنها له چهند کاتیکى کهمدا نهیت نابیننهوه، ئەویش وهلامدانهوهیه بۆ فشار و سهركێشیه بههیزهکانی ژینگهى دهورو بهر دهیسه پیتن، برسیهتی یهکیکه لهو فشار و سهركێشیانه. ئەگەر گریمانی حالهتیکى برسپیوونی بههیز له بوونه وهریک بکهین، پرسى گهههه بهدواى خواردن بۆ ماوهیهک، پتویستی بۆ خهوه دادهپۆشیت، واتا پالنهاری پتویستی خواردن، پتویستی بۆ خهوه دهخاته لوه، بهلام ناتوانیت بۆ ماوهیهکی درێژ له پرسى پالنانی پتویستی خهوه بهردهوام بیت.

بۆنموونه ئەگەر میشلویهک برسى بکهین؛ ئەوه بۆ ماوهیهکی درێژ به بیداری دهمینتهوه، شیوازی رهفتاری گهههه بهدواى خواردنی لیدهردهکهویت، هەمان پرس بۆ مرؤفیش راسته، ئەو کهسانهی به ئەنقەست خۆیان برسى دهکهن، 'بۆ نمونه کاتیک به پۆژوو دهبن'، کهمتر له کهسانیک دهخهون که برسیان نییه، له بهرئهوهی میشکیان بهوه ههقیقهته سهرقاله، خواردن لهناکاوه.

نمونه‌یه‌کی دیکه‌ی ناوازه هه‌یه؛ حاله‌تی بێه‌شبوونی ئاوێته له‌ خه‌و، که له‌ مێیه‌ی نه‌هه‌نگه‌ درنده‌کان پووده‌دات، هه‌روه‌ها له‌ بېچووه‌ تازه له‌دایکبووه‌کانیيان، مێیه‌ی نه‌هه‌نگی درنده، هه‌موو سێ بۆ هه‌شت سال جارێک یه‌ک بېچووی ده‌ییت، به‌ گشتی پرۆسه‌ی له‌دایکبوونه‌که‌ دوور له‌ ئه‌دامانی کۆمه‌له‌که‌ی ده‌ییت، ئه‌وه‌ واده‌کات بېچووه‌ نه‌هه‌نگه‌ تازه له‌دایکبووه‌که‌ له‌ ماوه‌ی هه‌فته‌کانی یه‌که‌می ژیا‌نی پووبه‌پرووی زۆرت‌رین مه‌ترسی بێته‌وه‌، به‌ تاییه‌تی له‌ ماوه‌ی مه‌له‌کردنی له‌ پال دایکی له‌ گه‌شتی گه‌رانه‌وه‌ی بۆ نیو په‌وه‌ی نه‌هه‌نگه‌کان.

به‌پێی به‌دواداچوونه‌کان، نزیکه‌ی (۵۰%) بېچووه‌ تازه له‌دایکبووه‌کان له‌ ماوه‌ی گه‌شتی گه‌رانه‌وه‌یان راوده‌کرین، پرسینکی پوونه‌ گه‌شتی گه‌رانه‌وه‌ به‌ ئاستیک مه‌ترسیداره، واده‌کات دایک و بېچووه‌ تازه له‌دایکبووه‌که‌ له‌ ماوه‌ی گه‌شته‌که‌یان نه‌خه‌ون، زانیان نه‌یان‌توانیوه‌ هیچ ئاماژه‌یه‌ک له‌سه‌ر خه‌وی قول له‌ماوه‌ی گه‌شتی گه‌رانه‌وه‌یان تییینی بکه‌ن، بێگومان سه‌باره‌ت به‌ نه‌هه‌نگه‌ تازه له‌دایکبووه‌که‌ پرسینکی له‌ناکاوه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی زۆر پتووستی به‌ خه‌وه‌، هه‌روه‌ها پتووستی به‌ درێژترین ماوه‌ی خه‌وه‌، ئه‌وه‌ پتووستی هه‌موو جوهره‌کانی بوونه‌وه‌ره‌ له‌ ماوه‌ی پۆژه‌کان و هه‌فته‌کانی یه‌که‌می ژیا‌ن، بێگومان هه‌موو ئه‌وانه‌ی کۆریه‌یه‌کی شیره‌خۆره‌یان هه‌یه، به‌ باشی ئه‌وه‌ ده‌زانن.

مه‌ترسییه‌کانی ئه‌و گه‌شته‌ درێژه‌ له‌ زه‌ریایه‌کی فراواندا به‌ ئاستیکه‌، واده‌کات نه‌هه‌نگه‌ تازه له‌دایکبووه‌که‌ ده‌ستبه‌رداری ئه‌و خه‌وه‌ بیت، که مه‌یلیکی گشتی هه‌موو ئاژه‌لانه‌، ئه‌گه‌ر ئه‌و مه‌ترسییه‌ له‌ ئارادا نه‌بیت.

به‌لام نامۆترین کاریگه‌ری له‌ نیوان کاریگه‌رییه‌کانی بێ به‌شبوونی مه‌به‌ستدار له‌ خه‌وی بالنده‌کان له‌ ماوه‌ی کۆچکردنیا‌ن له‌ نیوان ماوه‌کان و فرین بۆ ماوه‌ی هه‌زاران میل به‌ هۆی گۆرانی که‌شه‌وه‌یه‌، بالنده‌کان به‌ په‌وه‌ی ته‌واو بۆ ماوه‌ی زۆر درێژ له‌ کاتی فرینی راهاتو له‌سه‌ری ده‌فرن، له‌ ئه‌نجامدا برینکی زۆر له‌ ده‌رفه‌تی وه‌ستان و نه‌جولان له‌ پیناوی به‌ده‌سته‌یتانی ماوه‌ی پتووست له‌ خه‌و له‌ده‌ست ده‌دن، به‌لام مێشک ته‌نانه‌ت له‌و حاله‌ته‌ش پێگای بلیمه‌تانه‌ی دۆزیوه‌ته‌وه‌، بۆ به‌ده‌سته‌یتانی خه‌وی پتووست، بالنده‌ کۆچه‌رییه‌کان له‌ ماوه‌ی فریندا ده‌خه‌ون، ماوه‌ی خه‌ویان زۆر کورته‌، ته‌نها چه‌ند چرکه‌یه‌ک به‌رده‌وام ده‌بیت، ئه‌م خه‌وه‌ خێرایه‌ به‌سه‌ بۆ دوورکه‌وتنه‌وه‌ی مێشک و جه‌سته‌ له‌ توشبوون به‌و زیانانه‌ی له‌ ئه‌نجامی بێ به‌شبوون بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ له‌ خه‌و به‌ریان ده‌که‌ویت، "مروّف ئه‌و توانا هاوشیوه‌یه‌ی نییه‌".

سەبارەت بە پرسى بېتەشبوون لە خەو، چۆلەكەى پاسارى سەرسوپھىنەرتىن
 نمونەى، كاتىك بۆ ماوەىەكى دوور دەفريت، ئەم چۆلەكە پاسارىيە بچووكە، بە پاستى
 تواناى ئەنجامدانى شتى زۆر نامۆى ھەيە، بۆيە سوپاى ئەمريكا مليونان دۆلارى لە
 ليكۆلنەوہ لەسەريان خەرچكردووه، ئەم چۆلەكەىە توانايەكى بى وىنەى لە بەرگەگرتنى بى
 بەشبوونى تەواو لە خەو ھەيە، ئەگەرچى توانا لە پووى كاتەوہ سنوردارە، بەلام ئەم
 چۆلەكەىە كاتى زۆر بەبى خەو دەمىتتەوہ، كە مرۆف ناتوانيت ئەو كاتە زۆرە بەرگە
 بگريت.

بۆنمونه ئەگەر چۆلەكەىەكى پاسارى لە تاقىگە لە ماوەى وەرزی كۆچكردن لە خەو
 بېتەشبەكەين، "يان كاتىك گريمان دەكەين بۆ گەشت دەفريت" لە خەو بېتەشبەكەين،
 دووچارى ھىچ كاريگەرييەكى نەرىنى نابيتەوہ، تەنھا لە كاتىكدا ئەم چۆلەكەىە بە خۆى لە
 دەرەوہى وەرزی كۆچكردن خۆى لە خەو بېتەش بكات، زيانى گەورە بە ئەركى ھەريەك
 لە مېشك و جەستەى دەكەويت.

لەسەر بنەماى پووناكردنەوہكان، بە پوونى دەرەكەوتووه ئەم چۆلەكەىە بە پوونى
 تواناى بەدەرى بەرگري بايۆلۆژىي پېتەخشراوہ بۆ پووبەپوو بوونەوہى بېتەشبوونى
 تەواو لە خەو، ئەم توانايە تەنھا لە ھالەتى زەروروى پيوست لە پېناوى مانەوہدا
 دەرەكەويت. ئىستا دەتوانيت گريمانى ئەو ھۆكارە بكەيت، كە وايكردووه حكومەتى
 ئەمريكا گرنكى تەواو بە دۆزىنەوہى پىگاي بايۆلۆژىي سنوردار بدات، كە ئەو ئەنجامە
 بەدەستەوہ دەدات: ئەويش ھىوايە بۆ پەرەپىدانى سەربازى، تاكو بتوانيت بىست و چوار
 كاتژمىر بەبى وەستان و پشودان و خەو شەپ بكات.

پيوستە چۆن بڤەوين؟ (HOW SHOULD WE SLEEP?)

مرۆف بەوشىوہىە ناخەويت كە سروشتەكەى دەيەويت، ژمارەى جارەكانى خەو و
 ماوەى خەو و كاتى خەوت، ھەمووى بە ھۆى سەردەمى پۆشنەگەرييەوہ پووبەپووى
 شىواوى تەواو بووہتەوہ. لە ھەموو ولاتانى پيشكەوتوو، زۆربەى پىگەيشتوہكان لە
 ئىستادا پۆزى يەكجار دەخەون، يان ھەولەدەن خەويان كورت بكەنەوہ لەسەر يەك
 ماوەى خەوى درىژ لە شەواندا، ھاوكات لە ئىستادا ماوەكە مام ناوہندە بۆ ئەو ماوەى
 خەو، كە كەمترە لە ھەوت كاتژمىر، ئەگەر سەرنجى پۆشنىبرى ئەو مرۆفانە بدەين، كە
 ھىشتا كارەبايان پى نەگەيشتوہ، شتىكى جياواز دەبينن، بۆ نمونە ئەو ھۆزانەى كە تاكو
 ئىستا چالاكى ئابوورىان تەنھا لەسەر پاو و بەرى پووەك و درەختە، وەكو ھۆزى (كاپرا)
 لە باكورى غىنيا، ھەروہا گەلى (سان) لە بىابانى كالاھارى، سىستەمى شىوازى ژيانيان

نەگۆپاۋە، تەنھا كەمىك گۆپاۋە لە ماۋەي چەندىن ھەزار سالد، ئەو ھۆز و گەلانە بە دوو قۇناغ دەخەون، ئەم دوو كۆمەلەيە مۆدىلىكى ماۋەي خەوي شەوانەي درىژي ۋەكو يەكيان ھەيەلە ھەوت بۆ ھەشت كاتژمىر لەسەر جىگا دەخەون، بۆئەۋەي كەسەكە كەمتر لە ماۋەي ھەوت كاتژمىر نەخەۋىت، ھەروەھا سەرخەۋىكى دواي نىۋەپۆيان سى خولەك بۆ شەست خولەك درىژە دەكىشىت. ھەروەھا بەلگە لەسەر تىكەلكردى ئەو دووچۆرەي خەويان ھەيە، بەپىي كاتەكانى سال.

ھۆزەكانى پىش پىشەسازى، ۋەكو ھۆزى (ھادزا) لە باكورى تەنزانيا، يان گەلى (سان) لە بىيابانى كالاھارى، لە مانگە گەرمەكانى ھاوين، لە دوو ماۋەدا دەخەون، سەرخەۋىك لە كاتى نىۋەپۆدا، لە سى خولەك درىژ دەبىتەۋە بۆ چل خولەك، بەلام ئەو سەرخەۋەي ماۋەي نىۋەپۆيان دەگوازىتەۋە سىستەمى ماۋەي يەك خەوي "تەنھا خەوي شەوانە" لە ماۋەي مانگە زۆر ساردەكانى زستان.

تەننەت لە ھالەتى خەو بۆ يەك ماۋە، كاتى خەو پەيۋەستە بە پۆشنىبىرى دواي پىشەسازىيە جىاۋازەكان، كە لەلای ئىمەش بوۋنى ھەيە. بە گىشتى پىاۋانى ئەو ھۆزانە لە دواي خۆرئاۋابوون يان دوو يان سى كاتژمىر دواي خۆرئاۋابوون دەخەون، يان لە كاتژمىر نۆي شەۋدا. ماۋەي خەوي شەوانە لەگەل بەياني كۆتايى دىت، يان كەمىك پىش بەياني، يان كەمىك دواي بەياني.

ئايا پۆژىك پرسىارت سەبارەت بە واتاي دەستەۋازەي "نىۋەي شەو" كىدوۋە؟ بە سىروشتىي لە خۇيدا واتاكەي پوۋنە؛ يان دەتوانىن بە رىگايەكى زۆر زانستىيانە پرسەكە بخەينەپوۋ، دەلىين: خالى ناۋەندى سوپى خۆر، خالى ناۋەندى سوپى خەۋە لە كىتورى پاۋ و كۆكرىنەۋەي بەرھەم، ئاسايە گرىمان بگەين، پرسەكە لەلای ھەموو ئەوانەي لەپىش ئەو ھۆزانە ھەبوۋنە بەو شىۋەيە بوۋە.

ئىستا لە سىستەمى خەومان رادەمىنين، لە راستىدا چىتر "نىۋەي شەو" نەماۋە، لەلای زۆربەمان، نىۋەي شەو بوۋە بە كاتى بىركىرنەۋەمان و سەيركردى كۆتا جارى پۆستە ئەلىكترونىيەكانمان، پىش ئەۋەي بخەوين. ھەموۋان دەزانىن لە زۆربەي ھالەتەكاندا دواكەۋتنى زىاترى بەدواۋە دادىت، ھاۋكات بەردەوام كىشەكە ئالۆزتر دەكەين، لەبەرئەۋەي لە بەياني ماۋەي زىاد ناخەوين، تاكو قەرەبوۋى درەنگى خەۋەكەمان بگەينەۋە. ئىمە ناتوانىن ئەۋە بگەين، لەبەرئەۋەي سوپى پۆزانە بە تۆكمەيى لە بايۇلۆژىيائى جەستەمان جىگىربوۋە، ھەروەھا پىداۋىستى زۆر لە سىستەمى ژيانمان لە دواي پىشەسازى دەست پى دەكەت، سىستەمى ژيانمان لە دواي پىشەسازى نكۆلى لەو خەۋە دەكەت، كە زۆر

پنویستمان پنیته، ئیتمه له پابردوو چه‌ندین کاتژمێر پێش خۆر ئاوابوون ده‌چووینه سه‌ر جینگای خه‌و، له‌گه‌ڵ که‌له‌شیره‌کان هه‌ڵده‌ستاینه‌وه، به‌لام ئیستا زۆربه‌مان وه‌کو پابردوو له‌گه‌ڵ که‌له‌شیره‌کان هه‌ڵده‌ستین، به‌ دلنایایی ده‌زانین خۆر ئاوابوون کاتی کۆتاییه‌تانه به‌ کارکردن، بێگومانین له‌وه‌ی دوا‌ی کارکردن چه‌ند کاتژمێرێک له‌ شه‌ودا بۆ ماوه‌ی درێژ به‌ بیداریی ده‌مێتینه‌وه، له‌گه‌ڵ هه‌موو ئه‌وانه‌دا، ته‌نها که‌مینه‌یه‌کمان دوا‌ی نیوه‌پۆ سه‌رخه‌ویک ده‌شکێنین، سه‌رخه‌و شکاندن ئه‌و حاڵه‌تی که‌مخه‌وییه‌ی سه‌رووه‌ره به‌سه‌رماند خراپتر ده‌کات.

په‌په‌وه‌کردنی خه‌و له‌سه‌ر دوو قوناغه، له‌ بنه‌ماوه په‌یوه‌ندی به‌ پرسى کلتوو‌ریکی پێگه‌شتووی بنه‌په‌تی نییه، به‌لکو پرسىکی بایۆلۆژیی قوله، له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌موو مرقایه‌تی، به‌بێ له‌به‌رچاوه‌گرتنی کلتوو‌ره‌کان، یان شوێنی جوگرافیان، سه‌رخه‌و شکاندن له‌ ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی شه‌وانه، توشی حاڵه‌تی لاوازی بیداریی و که‌م سه‌رنجیت ده‌کات، له‌ نیوه‌ی ماوه‌ی دوا‌ی نیوه‌پۆدا، ئه‌م پرسى خراپى سه‌رخه‌و شکاندنه له‌ کاتی نیوه‌پۆ، په‌یوه‌سته به‌ پێکهاته‌ی بۆماوه‌بیمان.

بۆ تێگه‌یشتن له‌و پرسه‌ ئه‌وه‌نده به‌سه، سه‌رنجی هه‌ر کۆبوونه‌وه‌یه‌ک بده‌ین، له‌ دوا‌ی کاتی نانی نیوه‌پۆ ده‌کریت، ئه‌و پرسه‌ به‌ پوونى ته‌واو ده‌بینیت، به‌شداربووانی کۆبوونه‌وه‌که وه‌کو بووکه‌له‌ی سه‌ر شانۆگه‌رییه‌کان به‌ داو ده‌جولێنرێن و کۆنتڕۆڵده‌کرێن، دواتر له‌ پڕێک داوه‌که توند ده‌کریت، که‌سه به‌شداربووه‌کانی کۆبوونه‌وه‌که له‌ سه‌ره‌تای کۆبوونه‌وه‌که سه‌ریان نزم ده‌بێته‌وه، دواتر جاریکی دیکه له‌ نوێ سه‌ریان پڕێک ده‌بێته‌وه، دلنایام تێبینی وه‌نوز و خه‌والویی به‌شداربووانی ئه‌و کۆبوونه‌وانه‌ت کردوو، به‌ شیوه‌یه‌ک ده‌رده‌که‌ون، ساتیک له‌ ساته‌کانی دوا‌ی نیوه‌پۆ پرسىک کۆنتڕۆلی کردوون، وه‌کو ئه‌وه‌ی میتشک ئاماده‌ی چوون بۆ جینگای خه‌و بیت، له‌ کاتیکى زوو.

به‌وشیوه‌یه تۆ و هه‌موو ئه‌وانه‌ی له‌ کۆبوونه‌وه‌که‌ن، بوونه به‌ نیچیری بێ هێزیی له‌ بیدارییدا، په‌ره‌سه‌ندن دوو جو‌ر ده‌سه‌پێتیت، بێ هێزیی دوا‌ی نیوه‌پۆ بۆ سه‌رخه‌و شکاندن پالده‌نیت، ئه‌م سه‌رخه‌و شکاندنه، هه‌لگرى ناوی نزمبوونه‌وه‌ی وریایی یان سه‌رنجدانه له‌ دوا‌ی نانخواردن، ئه‌م حاڵه‌تی دابه‌زینه‌ تێپه‌ریوه له‌ حاڵه‌تی بیداریی ته‌واو بۆ هاوشیوه‌ی نزمبوونه‌وه‌ی وریایی یان سه‌رنجدان، پالنه‌ری بنه‌په‌تی بۆ خه‌و پێچه‌وانه ده‌کاته‌وه، یان بۆ وه‌ستان له‌ کارکردن و سه‌رخه‌وشکاندن له‌ دوا‌ی نیوه‌پۆ. ئه‌وه به‌شیکی ئاساییه له‌ رێتمی ژیا‌نی پۆژانه.

ئەگەر پتوئىست بوو پۋژىك وتارىك لە كارەكەت پىشكەش بىكەيت، پتوئىستە لە پىناۋى خۆت، ھەروەھا لە پىناۋى دەستبەركردنى سەرنجى گۆنگرەكان، ئەو ماوھ بىزاركەرە تىپەرىننيت، ئەگەر بتوانى تىنى پەرىننيت.

پرسەكە بە تەواۋى پوونتەر دەبىت، كاتىك كەمىك لە وور دەكارىيە دوور دەكەوينەو، ئەو پوونە كۆمەلگەى نوئ، زۆر لەو مۆدىلە دوورى خستىنەو، كە سروشت بەسەرىدا سەپاندبوو، ئەوئىش مۆدىلى خەو لەسەر دوو ماوھ بوو، ئەو مۆدىلە ئەوئىش كە بۆماوھىيىمان ھەولەدات ھەموو دواى نىوھەپۆيانمان بەياد بىننيتەو، پرسى دوور كەوتنەو لە مۆدىلى دوو ماوھى خەو، لە كاتى پەرىنەوھەمان لە كۆمەلگەى كشتوكالى بۆ كۆمەلگەى پىشەسازى بوو، ھەروەھا دەكرىت دوور كەوتنەو لە دوو ماوھى خەو، پىش پەرىنەوھەش بووبىت.

لىكۆلىنەو ئەنتىپۆلۇژىيەكانى لەسەر كۆمەلگەى راو و كۆكردنەوھى بەرى درەختەكان ئەنجامدراو، دەرىخستوۋە پىش چوون بۆ قۇناغى پىشەسازى، ئەفسانە باوھەكەى سەبارەت بەوھى پتوئىستە ئىمەى مرۆف چۆن بخەوين. پىش كۆتايى سەدەكانى ناوھەراست؛ يان پىش سەردەمى پۆشنگەرى بووبىت؛ "يان بە نىزىكى لە كۆتايى سەدەى ھەقدە و سەردەتاي سەدەى ھەژدە" بوو، دەقە مېژوويىيەكان ئاماژە بەوھەكەن، گەلانى خۆرئاۋى ئەورۇپا، دوو ماوھى درىژ لە ماوھى شەودا دەخەوتن، چەند كاتر مېژىك لە ئاگايى دوو ماوھەكەى خەوى لىك جىادەكردەو، ئەو ماوھ جىاكەرەوھى نىوانيان ناو نابوو نىوانى "خەوى يەكەم" و "خەوى دووھەم"، لە ماوھى بىدارىيەدا خەلگ دەيانخويندەو و وئەيان دەكىشا و سىكسىيان دەكرد و سەردانى يەكدىيان دەكرد.

لەوانەيە ئەو شىۋازە لەو ساتەى مېژوۋى مۆفائەتى بە دىارىكراۋى لەو ناوچە جوگرافىيە پەپرۇكرابىت، بەلام بەپنى لىكۆلىنەوھەكانى ئەنجامدراون، لە راستىدا ھىچ كلتورىك لە كلتورىيەكانى پىش قۇناغى سەردەمى پىشەسازى، تاكو ئىستا مەيلى مرۆف بۆ مۆدىلى خەوى شەوانەى دابەشكراو ناكەن، بەلكو ئەنجامى لىكۆلىنەوھەكان ئاماژە بەوھەكەن، مەيلى دابەشكردنى خەوى شەوانە مەيلىكى سەركەوتوۋى سروشتىيى نىيە؛ يان شىۋازىكى سەركەوتوۋ نىيە بۆ خەوى مرۆف.

بەلكو بەپنى لىكۆلىنەوھەكان مۆدىلى شىۋازى دابەشكردنى خەوى شەوانە، وھكو ئەو دىاردە كلتورىيە لەگەل كۆچى ئەورۇپىيە خۆرئاۋىيەكان سەرىھەلداۋە و بلاوبوۋتەو، ھاۋكات لەگەل ئەو شىۋازەى خەوى شەوانەيە پىتمى بايۇلۇژىيە لە چالاكىيەكانى مېشك و چالاكى دەمارەخانەكان و چالاكى گۆپانكارىيەكان نىيە، كە ئاماژە بە ئارەزوۋى زۆرى

مرۆف بۆ هه‌ڵستان بۆ ماوه‌ی چه‌ند کاتژمێرێک له‌ نیوه‌ی شه‌و ده‌که‌ن! به‌لام مۆدیله‌ی هه‌قیقه‌ی خه‌و له‌سه‌ر دوو ماوه‌ی خه‌وه‌ به‌لگه‌ی ته‌روپۆلۆژی و جینه‌تی و بایۆلۆژی له‌سه‌ر ئه‌و دوو ماوه‌ی خه‌و هه‌یه‌؛ له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ی تاكو ئه‌مڕۆ له‌لای هه‌موو مرۆفایه‌تی تاكو ئه‌مڕۆ ئه‌و پرسه‌ شیایه‌ی گرنگی پیدان و بایه‌خ پێدانه‌، به‌ پێی به‌لگه‌کان، ماوه‌کانی خه‌و پێکدێت له‌ ماوه‌یه‌کی درێژی خه‌وی به‌رده‌وام له‌ شه‌وانه‌، هه‌روه‌ها ماوه‌یه‌کی سه‌رخه‌و شکاندنی کورتی دای نیوه‌پۆیان.

ئه‌گه‌ر په‌سندی بکه‌ین ئه‌وه‌ شیوازی سروشتی خه‌ومان بووه‌، ئایا به‌ دلنایای ده‌توانین بکه‌ین به‌ زانیی هه‌موو جوهره‌ لێکه‌وته‌ ته‌ندروستییه‌کانی له‌ ئه‌نجامی دوورکه‌وته‌ وه‌مان له‌ خه‌وتن له‌سه‌ر دوو ماوه‌ توشییان ده‌بین؟ پرسێکی پووه‌ تاكو ئێستا خه‌و له‌سه‌ر دوو ماوه‌ی خه‌وتن له‌ "کلتووره‌کانی سه‌رخه‌و شکاندن" له‌ زۆر شوێنی جیهان بوونی هه‌یه‌. له‌و شوێنه‌ ناوچه‌کانی باشووری ئه‌فریقا و ئه‌وروپای ناوه‌راسته‌. بۆنموونه‌ کاتیک منداڵ بووم، له‌ پشویه‌کدا له‌گه‌ڵ خه‌زانه‌که‌م چووم بۆ یۆنان، یان له‌ هه‌شتاکی سهدی پابردوودا، له‌ شاره‌ گه‌وره‌کانی یۆنان په‌یاسه‌مان ده‌کرد، تابلۆی گه‌وره‌ی هه‌لواسراومان له‌سه‌ر ده‌رگای فرۆشگاكان ده‌بینی و لێمان ده‌روانی جیاوازیوون له‌وانه‌ی له‌ به‌ریتانیان له‌سه‌ر کۆگاكان ده‌مانبینی و له‌سه‌ریان راهاتبووین، له‌سه‌ر تابلۆکان نووسرابوو: له‌ کاتژمێر نۆی به‌یانی تاكو یه‌کی دای نیوه‌پۆ کراوه‌یه‌؛ له‌ یه‌کی دای نیوه‌پۆ بۆ پێنجی دای نیوه‌پۆ داخراوه‌، له‌ پێنجی دای نیوه‌پۆ بۆ نۆی شه‌و کراوه‌یه‌.

مایه‌ی داخه‌ له‌ ئه‌مڕۆدا زۆر به‌ که‌می ئه‌م تابلۆیانه‌ له‌سه‌ر ده‌رگای فرۆشگاكانی یۆنان ده‌بینیت، پێش شیکارکردنی تابلۆی سییه‌م، له‌و ولاته‌دا فشاری زیاد له‌ پێوست له‌سه‌ر دوورکه‌وته‌وه‌ له‌ سه‌رخه‌و شکاندنی دای نیوه‌پۆیان هه‌یه‌، تیمیک له‌ توێژه‌رانی قوتابخانه‌ی ته‌ندروستی گشتی له‌ زانکۆی هارفارد، لێکۆلینه‌وه‌یه‌کی چه‌ندایه‌تیان له‌سه‌ر لێکه‌وته‌ ته‌ندروستییه‌کان ئه‌نجامدا، له‌ ئه‌نجامی گۆرانی ریشه‌یه‌یه‌کان، لێکۆلینه‌وه‌که‌ زیاتر له‌ بیست و سێ هه‌زار یۆنانی له‌ ته‌مه‌نی پێگه‌یه‌شتن له‌خۆگرتبوو، له‌ نێواندا پیاو و ژنی ته‌مه‌ن بیست سال و سی سال و هه‌شتا سالی هه‌بوو، توێژه‌ران جه‌ختیان کرده‌ سه‌ر ئه‌نجامی په‌یوه‌ست به‌ ته‌ندروستی خۆینه‌ره‌کانی دل، بۆ ماوه‌ی شه‌ش سال چاودێری بارودۆخی ئه‌و گروپه‌یان ده‌کرد، دای ئه‌وه‌ی زۆربه‌یان نه‌ریتی سه‌رخه‌و شکاندنی دای نیوه‌پۆیان وازپه‌یتا. له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و تراژیدی و ناخۆشییه‌ بێ سنورانه‌ی یۆنان، ئه‌نجامی لێکۆلینه‌وه‌که‌ چه‌ند هه‌نگاوێک چووه‌ پێشه‌وه‌، به‌لام ئه‌نجامی ماته‌رسیداری لێکه‌وته‌وه‌، هه‌ی یه‌کیک له‌وانه‌ی له‌ لێکۆلینه‌وه‌که‌ به‌شدار بوون، له‌ سه‌ره‌تای لێکۆلینه‌وه‌که‌

پیشینه‌ی توشبونیان به نه‌خۆشی دل و کیشی خۆینه‌ر و خۆینه‌ره‌کانیان و جه‌له‌ی میشک نه‌بوو. به‌لکو ئاماژه به تهن‌روستی باشی دل و خۆینه‌ره‌کانیان ده‌کن، به‌لام دواي ته‌واکردنی ماوه‌ی لیکۆلینه‌وه‌که، ئەوانه‌ی سه‌رخه‌ی رینکخراوی دواي نیوه‌پۆیان وازلێهێنا‌بوو، له ئەنجامی نه‌خۆشی ده‌روونی به رێژه‌ی زیاتر له (۳۷%) به‌راورد له‌گه‌ل ئەوانه‌ی پارێزگاریان له سه‌رخه‌ی پۆژانه‌ کرد‌بوو، پووبه‌پووی مه‌ترسی مردن بوونه. ئەو کاریگه‌رییه‌ نه‌رینییه، به شتیه‌یه‌کی تایبته له پیاوانی کارکه‌ر به‌هێزتره، مه‌ترسی مردن له‌سه‌ریان دواي وازهێنان له سه‌رخه‌وشکاندن رێژه‌ی (۶۰%) تیپه‌پاندووه.

ئهم لیکۆلینه‌وه‌ نایابه ئەمانه‌ی پوونا‌کرده‌وه: کاتیک له شتیاوی بنه‌په‌تی دوو قوناغه‌که‌ی خه‌و دوورده‌که‌وینه‌وه، ته‌مه‌نمان کورت ده‌بێته‌وه، له‌وانه‌یه پرسیکی له‌ناکاوه‌بێت؛ له هه‌ندیک ناوچه‌ی بچووکي دابراو له یۆنان، نه‌ریتی سه‌رخه‌و شکاندن دواي نیوه‌پۆیان وه‌کو خۆی ماوه، بۆ نمونه وه‌کو له دورگه‌ی ئیکاریا، ئەگه‌ری ئەوه هه‌یه ته‌مه‌نی پیاوان لهو دورگه‌یه‌ بگاته نه‌وه‌د ساڵ، یه‌کسانه به نمونه‌ی ئەو ئەگه‌ره‌ی له پیاوانی ئەمریکی هه‌یه. ئەو کۆمه‌لگه‌یانه‌ی سه‌رخه‌ی دواي نیوه‌پۆیان ده‌شکێنن، زۆر جار وه‌سف ده‌کړین، "شوینیکه‌ خه‌لک مردنیا تیا‌پاندا له‌یاد ده‌چیته‌وه".

پرسیکی پوون و دیاره، وه‌سفه‌کانی له کاتی زۆر زوو تۆمار کراون، کۆدی بۆماوه‌یی باوانمان ده‌لێت: په‌یره‌وکردنی خه‌و له‌سه‌ر دوو قوناغ و په‌یره‌وکردنی سیسته‌می خۆراکی تهن‌روسته، ئەوانه‌ کلیلی ته‌مه‌ن درێژیین.

ئێمه تایبه‌تین (WE ARE SPECIAL):

ئێستا ده‌زانم خه‌و ئەدگار و تایبه‌تمه‌ندی گشتی هه‌موو مه‌مله‌که‌تی ئاژه‌لانه، به‌لام له نیاوان جۆره‌ جیاوازه‌کانی ئەو مه‌مله‌که‌ته، جۆراجۆری له بری خه‌ودا هه‌یه، یان له بری کاتی خه‌ودا هه‌یه، هه‌روه‌ها له نیاوان شتیاوی "نیوه‌میشک و هه‌موو میشک" و شتیه‌ی "یه‌ک قوناغی، یان دوو قوناغی، یان چه‌ند قوناغی" دا هه‌یه.

ئایا ده‌توانین له پووی خه‌وه‌وه، خۆمان به‌ حاله‌تی تایبته‌ دابنێین؟ به‌لای که‌م له پووی خه‌وه‌وه له شتیاوی بنه‌په‌تی به تایبته‌ دابنێن، پیش ئەوه‌ی له سه‌رده‌می نوێ بشیونیزیت؟ زۆر شت سه‌باره‌ت به تایبه‌تمه‌ندی هومۆ سپیانز له بواره‌کانی درککردن و داهینان و پۆشن‌بیرمان و قه‌باره‌ی میتشکمان و شتیه‌که‌ی نووسراوه، ئایا خه‌وی هاوشیوه‌مان یان شتیکي ناوازه و ده‌گه‌می په‌یوه‌ست به خه‌وی شه‌وانه‌مان هه‌یه؟ ئەگه‌ر پرسه‌که به‌وشیوه‌یه‌ بێت، واتا خه‌وی هاوشیوه‌ نه‌خوین، ئایا ده‌توانین ئەم جۆره‌ خه‌وه‌ ناوازه و ده‌گه‌مه‌نه، به‌ هۆکاری ده‌ستکه‌وته‌کانی رابردوومان دابنێین؟ یان ئەو شتیاوه‌ی خه‌ومان به‌ ناوازه‌ بۆ

مروفي دابنين، چونكه ټيوازي خويان پاساوه بڼ ناونانيان، كه وادهكات پيشينهكانمان پي ناونين: '(Homo sapiens) مروفي ساپينز؟' وانا پيشينهكانمان ناو بنين مروفي ژير، بهوشيويه پرون دهبيتهوه، ټيمه ټاييهت و ناوازهين له پرسى پهيوهست به خو.

ټهگر خهوى مروف بهراورد بكهين لهگهل خهوى مهيمونى جيهانى كڙن و جيهانى نو، ههروهه لهگهل خهوى مهيمونه گهورهكان، وهكو 'شامپازى و غوريلا و ټورانچ ټوتان'، خهوى مروف به تهواويي جياوازه. ټه ماوه گشتييهى له خو بهسهرى دهبين، به شيويهكى پرون زور كورتتره له ماوهى خهوى پټويستى جوړهكانى مهيمون، 'خهوى ټيمه بهراورد لهگهل خهوى مهيمونهكان، خهوى كهيمونهكان له ده كاتزمير دريژ دهبيتهوه بڼ پازده كاتزمير، بهلام ټيمه ههشت كاتزمير دهخهوين، هاوكات ټيمه بريكي نهگونجاو له خهوى جولوى خيراى چاومان هيه، قوناغى خهوى جولوى خيراى چاو به قوناغى خهوى خهوبينين جيادهكرپتهوه.

بري خهوى جولوى خيراى چاومان له نيوان (١٠%) بڼ (١٥%) كاتى خهومانه، به بهراورد لهگهل ناوهندى خهوى جوړهكانى مهيمون كه كاتى خهوى جولوى خيراى چاويان (٩٠%)! 'ټيمه خالى پرونى ناوازهين'، له پرسى پهيوهست به كاتى خو و كاتى خهوبينين، لهبرتهوهى ټهم دوو ژمارهيه لهلاى ټيمه به تهواويي جياوازن، بهراورد بهوهى له مهيمون و مهيمونى گهوره دهبين. پرسى ټيگهيشتن له چونايهتى و هوكارى جياوازيي خهومان، ټيگهيشتنه له پهرهسدننى مهيمون بڼ مروف و لهسهر درهختهوه بڼ سهر زهوى.

مروف لهسهر زهوى دهخويت، له خهوتنى سهر زهوى خومان دادهپوشين، يان لهسهر شتيكى كهميك بهرتر له پرووى زهوى دهخهوين، يان لهسهر قهرهويله، يان لهسهر شتيك نزيكمان بكاتهوه له خيزانه سهرهكيهكان (مهيمونهكان)، ټهوانه لهسهر درهخت دهخهون، لهسهر لقهكانيان يان لهو لانانهى بڼ خويان دروستى دهكه، سهرهكيهكان (مهيمونهكان) درهخت جيتاهيلن، تنها له حالهتيك ريگريان لټيكريت لهسهر زهوى دهخهون. بڼ نمونه مهيمونه گهورهكان هه موو شهويك لانهيهكى نوې لهسهر درهخت دروست دهكه، تاكو له ناوى بخهون. 'ويناي ټهوه بكه، ټه هه موو ټيوارهيهك دواى شيوان، چهند كاتزميريك ترخان دهكيت، بڼهوهى پيش خو شويټيكي باش بڼ خو چي بكهيت!'

خو له ناو درهخت تاكو له پرووى ميژوويي خاليكى وهچهرخانى گرنه و بېرؤكهيهكى دانايي پيشكهوتوه، لهبرتهوهى پهناگيهكى پاريزراو له درنده زهبلهلاكهكانى سهر زهوى دهستهبر دهكات، بڼ نمونه له گهمتيارهكان، ههروهه بڼ دووركهوتنهوهيه لهو ميژوانهى خوين دمژن، وهكو 'ټهسپن و كيچ و پند'.

له حالتی خهو به بهرزی ده پښ بڼ په نجا پښ له سهر پړوی زهوی، پټوښته کەسی خهوتوو وریا بیت، له بهرته وهی خاوبوونه وهی زیاد له و کاته ی خهوتوو و له سهر لښک پاکشاور، یان له ناو لانه یه ک کاتیک نه ولا و نه ملا ده کات، به هوی کټشکردنی زهوی ده که وټه خواره وه و ده مریت.

نهم تاییه تمه ندییه له قوناغی خهوی جولای خیرای چاو راسته، له بهرته وهی میتشک هه موو ماسولکه جولاییه کانی جهسته په ک ده خات، بڼه وهی به ته وایی خاموش بن، به وشیویه جهسته ده بیت به گونیه یه ک ئیسکی بی بوونی گرزی له ماسولکه کانی.

دلنیام له وهی تو هه رگیز هه ولنا دهی کیسه ی شته کانی له فروشکا کړیوته، وابکه ی به هاوسه نگی له سهر درخته که جیگر بکه ی، دلنیات ده که م نه وه ئه رکیکي ئاسان نییه، ته نانه ت نه گه ر بتوانیت نه و هاوسه نگییه ورده بڼ ماوه یه کی کورت به دی به یتیت، به لام بڼ ماوه یه کی دریژ هاوسه نگیه که به رده وام نابیت. له سهر بڼه مای نهم پرونا کردنه وهی؛ له کاتی خه و له سهر درخت، زه ورده تی هاوسه نگی سهر کیشی و مه ترسی بووه، که پټشینه سهره کیه کانمان پروبه پړوی بووینه وه، به دیه یتانی پرسی هاوسه نگی وایکردوه خه و له سهر لقی درخت، ئه رکیکي سهخت بیت.

هومو ئیرکتوس (Homo erectus)، وانا مروقی کورته بالا، پټشینه ی هومو ساپیانزه - "مروقی ژیره"، مروقه کورته بالا کان یه که م که سبون له سهر پیته کانیان وه ستاون و پیی خویان چه قاندووه. باورپمان وایه مروقه کورته بالا کان له خهوتن له سهر درخت یه که مین، قولی کورتییان و بالای توکمه و چه سپاویان وایکردووه، ژیان و خه و له سهر درخت، حاله تیکي دور له نه گه ری که و تن بیت.

چون مروقه بالا کورته کان و دواتر مروقه ژیره کان، توانیویانه له ژینگه ی خهوی سهر زهوی پر له درنده کان بمیننه وه، له کاتیکدا شیر و که متیار و پلنگه هاوینییه کان " توانای راوکردنی شه وانه یان هه بووه"، چاودیری زهوی ده که ن و له دوی نیچیره کانیان ده گه رین، هه روه ها له و میروانه ی له سهر زهوین ده ژین و خوین ده مژن؟

بینگومان ئاگر به شیکه بڼ وه لامدانه وهی نه و پرسیاره، نه گه رچی هه ندیک مشتومر تا کو ئیستا له و پرسه دا هیه، له دیدی زوریه ی توژهرانی هاوړان له سهر نه وهی مروقه کورته بالا کان یه که م که سبون ئاگریان به کاره یتاوه، له سهر نه و بڼه مایه ی ئاگر گرنگترین ئامراز بووه، نه گه ر گرنگترین ئامرازیش نه بوو بیت، نه وه ئاگر توانای پیداون له سهر درخت بینه خواره وه و له سهر زهوی به ق بژین.

ههروه‌ها ئاگر چاکترین ئامراز بووه، ده‌توانین بیسه‌لمینین، له‌به‌رئه‌وه‌ی توانیومانه به پاریزراوی له‌سه‌ر زه‌وی بخه‌وین، ئاگر مه‌ترسی درنده کتویییه زه‌به‌لاحه‌کانی دوور خستوه‌ته‌وه، هاوکات تاریکی و دوکه‌له چره‌که‌ی ئاگر میروه گه‌ڕۆکانی ده‌میان له پیستمان ده‌چه‌قینن دوور ده‌خاته‌وه.

له‌گه‌ل هه‌موو ئه‌وانه‌دا ئاگر چاره‌سه‌ریکی نمونه‌یی نییه، له‌به‌رئه‌وه‌ خه‌و له‌سه‌ر زه‌وی پرسیکی ترسناک بووه، له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و مه‌ترسییانه، فشاری په‌ره‌سه‌ندن له‌سه‌رمان گه‌شه‌ی کردووه، بۆئه‌وه‌ی له‌ ڕووی جۆری به‌توانا تر بین، تاكو بگه‌ین به‌ چۆنایه‌تی خه‌ومان، هه‌ر مڕۆڤیکی کورته بالا توانای به‌دیھتانی خه‌وی زۆر شایسته‌تری هه‌بووه، ئه‌گه‌ر چانسی زیاتری له‌ مانه‌وه و هه‌لبژاردن هه‌بووبیت، په‌ره‌سه‌ندن گرنگی به‌وه‌داوه، شینوازی خه‌وی کۆن، کورترین کات بیت، به‌لام هیزری یان چرییه‌که‌ی زیادی کردووه، به‌ تایبه‌تی له‌ ماوه‌ی زیادبوونی بری خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو، که له‌ شه‌وانه به‌ده‌ستی ده‌هینین.

له‌ راستیدا کیشه‌که بووه به‌ به‌شیک له‌ چاره‌سه‌ر، وه‌کو چۆن زۆرجار کیشه‌که په‌یوه‌ندی به‌ ژیری دایکه سروشتمان‌وه هه‌یه. ده‌توانین به‌ واتایه‌کی دیکه بلین: خه‌و له‌سه‌ر زه‌وی په‌ق بووه، نه‌ک له‌سه‌ر لقی دره‌ختیک پاریزراو بیت له‌ مه‌ترسی که‌وتن، به‌وشیوه‌یه خه‌و له‌سه‌ر زه‌وی په‌ق، پالنه‌ری ده‌رکه‌وتنی ئه‌و بره‌ زیاده شایسته‌یه‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو بووه، که له‌لای ئیمه په‌ره‌ی سه‌ندووه، له‌گه‌ل توانای سه‌رجه‌می کاتی خه‌وی که‌ شتیکی که‌متر بووه له‌ کۆی خه‌وی ئاساییمان.

له‌ کاتی خه‌و له‌سه‌ر زه‌وی، چیتر مه‌ترسی نامینیت، له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌م به‌ره‌وه‌پیشچوونه، بۆ یه‌که‌م جار له‌ میژووی په‌ره‌سه‌ندنمان، مڕۆڤی کۆن توانی کاتی خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی چاو، له‌ خه‌وینین به‌کاربه‌یئت، هاوکات جه‌سته‌ی په‌کی که‌وتوو و خامۆشه، به‌بی ئه‌وه‌ی ئه‌گه‌ری تیکچوونی هاوسه‌نگی و که‌وتنه‌ داوی کیتشکردنی زه‌ویی و به‌ربوونه‌وه سه‌ر زه‌وی قه‌له‌قی بکات.

خه‌و له‌سه‌ر زه‌وی بوو به‌ خه‌ویکی ئاوێته: که‌مترین کات و چرترین خه‌و بوو، هاوکات بریکی زۆر له‌ خه‌وی جۆری ده‌سته‌به‌رکرد. ئه‌و خه‌وه‌ خه‌ویکی ئاسایی نه‌بوو، به‌لکو خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو بوو، که‌ میتشک ده‌شواته‌وه، که به‌رده‌وام خیراییه‌که‌ی زیاد ده‌کات و ئالۆزتر ده‌بیت و په‌یوه‌ندی ناوخۆیی زیاد ده‌کات.

بۆ زیاتر تیگه‌یشتن له‌و پرسه؛ چه‌ندین جۆری ئاژهل هه‌یه، کاتی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاویان، ماوه‌که‌ی درێژتره له‌ خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاوی مڕۆڤ، به‌لام هه‌رگیز ناتوانن

ئەوندەى مىشكە ئالۋزەكەى ئىمە، سود لەو جۆرەى خەو بىيىت، ئىمە لە كاتى خەوى جولەى خىراى چاو، پەيوەندى نىوان بەشە جىاوازەكانى ناوہومان زور زياد دەكات. لەسەر بنەماى ھەموو ئەو بەلگانە؛ تىۋرىكى دىكە پىشنىار دەكەم: ئەندازەى گواستەوہى خەو لە درەختەوہ بۆ زەوى، فاكتەرى يەكەم بووہ بۆ ئەوہى مرقۇى ژىر پەى بە بەھى ھەرەمى پەرەسەندن بىات، سەبارەت بەو پرسە بەلای كەم دوو تايبەتمەندى ھەيە: "جىاكردنەوہى مرقۇ بووہ لە بوونەوہرە سەرەككەكانى دىكە". دلىام ئەو دوو سىما و تايبەتمەندىيە لەسەر ھۆكارگەرى سودبەخشى خەو پەيدا بوونە، زور بە دىارىكراوى دەلىم: ئەم دوو تايبەتمەندىيە لەسەر بنەماى خەوى جولەى خىراى چاو پەيدا بوونە، بەراورد لەگەل خەوى جۆرە جىاوازەكانى مەكدارەكانى دىكە، خەوى مرقۇ لەسەر زەوى چرتەر بووہ. سىما و تايبەتمەندىيەكان ئەمانەن:

يەكەم: پلەى ئالۋزى كۆمەلايەتى و پۇشنىبىرمان.

دووەم: زىرەكىى دركردنمان.

خەوى جولەى خىراى چاو و خەوبىيىن لە خۇياندا، ھۆكارى سىما و تايبەتمەندىيەى مرقۇ. ئەوہومان دۆزىيەوہ كە تايبەتە بەم دوو خالەى سەرەوہ، خەوى جولەى خىراى چاو، بە شىۋەيەكى گونجاو سورى سۆزدارى و ھەلچوون لە مىشكى مرقۇ راست دەكاتەوہ و پىكدەخات، ئەم پرسە بە درىژى لە بەندى سىيەم گفوتگۆى لەسەر دەكەين.

سەبارەت بەو پرسە، بە تەواويى ئەوہ راستە، خەوى جولەى خىراى چاو، ھەلچوونەكانمان دەولەمەند دەكات، كە لە بنەپتەوہ ھەلچوونەكانمان سادەيە يان سەرەتاييە، ھەرەوہا تواناى كۆنترۆلكردى لۆژىكىيمان بۆ ھەلچوونەكان زياد دەكات. گریمان دەكەم ئەم خالە بەشدارى يەكلاكرەوہ لە بەرزكردنەوہى خىراى پاىەى مرقۇى ژىر دەكات، بەوشىۋەيە مرقۇى ژىر لە ھەموو پرسىكى جەوھەرى لە سەرۋوى ھەموو جۆرەكانى دىكەيە.

بۆ نمونە؛ بە پوونى دەزانىن خەوى جولەى خىراى چاو، تواناى ناسىنى شتەكانمان زياد دەكات، ھەرەوہا تواناى جولە و ئاراستەى سەرکەوتنمان لە دەريايى ئاماژە كۆمەلايەتییەكان و ھەلچوونەكان زياد دەكات، چونكە پۇشنىبىرى مرقۇ بە فراوانىيى و زۆرىيەكەى جىادەكرىتەوہ. ھەرەوہا لە پووى گوزارشتكردى پوون و شىاو و شاراوہ و جولەى سەرەكى و لاوہكىي جەستە، بەلكو لە پووى رەفتارى كۆمەلايەتییەوہ.

ئەو ھەندە بەسە مەزۇف بىر لەو ھە بکاتەو ھە تەنھا توشى شەلەژانى دەروونى دەبىت، تاکو درک دەکات بوونى کۆمەلایەتى چەند پووبەپروو بوونەو ھەیکى گەورەى جىاوازە، ئەگەر توانای ئاراستەکردنى ھەلچوون نەبووایە، ئەو ھەرگىز تەندروست نەدەماين.

لەسەر بنەماى ئەم تیگەیشتنە، خەوى جولەى خىزراى چاو، بەھرەى ئاسان تیگەیشتن و ناسىنى ورد و راستمان پى دەبەخشىت، بۆئەو ھەى بتوانىن برىارى زۆر ژىرانە بە ئەقلىكى ئارام بدەين و ھەنگاوى زانستى زۆر وردى بەیەکەو ھەبەستراو بنىين. ئەو ھە کلەلەکەپە کە پى دەلەين زىرەکى سۆزدارىي. ئەو توانایە پشت بە دەستکەوتنى بەشى پىويست لە خەوى جولەى خىزراى چاو شەو لە دواى شەو دەبەستىت.

ئەگەر ھەزرت راستەوخو بازىدا بۆ بىرکردنەو لە ھاوچولەکانت يان ھاوچىکانت، يان بۆ بىرکردنەو لە کەسایەتى گشتى، گریمان دەکەم ھەز پىويستى بەو تايەتمەندىيە، واتا پىويستى بە خەوى جولەى خىزراى چاو، لەو کاتە دەتوانىت پرسیار سەبارەت بە برى خەوت بکەیت، بە تايەتى لە کاتژمىرەکانى کۆتايى بەيانىيان، کە دەولەمەندە بە خەوى جولەى خىزراى چاو، دوو ھەم "پرسیكى گرنگترە" ئەگەر ژمارەى ئەو سودە خودیانە جارانى ئەندامانى کۆمەلەيەک يان ھۆزىک بکەين، کە ھەموويان لە ژياندا بە تىرى و چىرى زیاد لە پىويست بە درىژايى سال خەوى جولەى خىزراى چاو دەخەون، ئەو دەتوانىن دەستبەکەين بە بىينى ئاستى سودى خەوى جولەى خىزراى چاوى شەوانە، لە دووبارە پىکخستەو ھە ئەقلى ھەلچوونمان، ھەروەھا بىينى ئاستى پىشکەوتنى توانای پەرەسەندى خىرامان.

لەسەر بنەماى ئەو زىرەکىيە سۆزدارىيەى خەوى جولەى خىزراى چاو ئامادەى دەکات، شىوہەیکى نوڤى پىشکەوتوو لە (social ecology) زانستى ژینگەى کۆمەلایەتى لەلای پىشەکانمان دەرکەوتوو، ئەم پىشکەوتتە لە رەوت و کاروانى کۆمەلە گەورەکان بەدیھاتوو، ھاوکات فاکتەرىکى کارىگەر بوو لەو ھەى بتوانن کۆمەلەى کۆمەلایەتى مەوى گەورە و جىگىر و ھاوبەندى زىرەک لە رووى سۆزدارى دروستبکەن.

ھەنگاوىک دەچمە پىشەو، پىشنىار دەکەم، ئەو ئەرکى گەورە و کارىگەرىي خەوى جولەى خىزراى چاوى مەمکدارەکانە، بەلکو گەورەترین و کارىگەرترین ئەرکى نىوان جۆرەکانى خەوى ھەموو مەمکدارەکانە، بەلکو سودى زۆر ديارە کە خەو لە رەوتى تەمەنى ژيان لەسەر ھەسارەى زەوى پىشکەشى کردوو. ھەروەھا سودى گونجان، چارەسەرکردنى ھەلچوون/ سۆزدارى ئالوز ھەلدەسورپىت، خۆى لە خۇيدا لە بنەماوہ پرسیكى گەورەى پىر بايەخە؛ لە کاتىکدا زۆربەمان فەرامۆشى دەکەين.

مرۆف توانای ئاماده کردنی هه‌لچوونی گه‌وره‌ی له‌ میتشک هه‌یه، بۆ‌ئه‌وه‌ی هه‌لچوونه‌کان له‌ دواتریش به‌رده‌وامین، به‌لکو ته‌نانه‌ت توانای ئاو‌یزانبوونی له‌گه‌ل هه‌لچوونه‌کانی هه‌یه. هه‌روه‌ها توانای ناسینی هه‌لچوون و هه‌سته‌کانی ئه‌وانی دیکه‌شمان هه‌یه، هه‌روه‌ها یارمه‌تی به‌دییه‌تی بده‌ین. له‌ ماوه‌ی ئه‌و پرۆسه‌یه‌ی له‌ ناو میتشکی که‌سیک له‌ نێوان که‌سانی جیاواز به‌‌پێوه‌ده‌چیت، ده‌توانین شتیوازی نزای هاوبه‌ش په‌ی‌په‌و بکه‌ین، بۆ بونیادنانی کۆمه‌لایه‌تی گه‌وره‌، دواتر ئه‌وانه‌ تیده‌په‌رینن، بۆ بونیادنانی یان پیکه‌ینانی سه‌رجه‌می کۆمه‌لگه‌. به‌ کاروانی نه‌وه‌ی مرۆف و ئایدۆلۆژیای به‌هێز و بو‌یر. باوه‌رم وایه‌ یه‌که‌م پرس ده‌ستی پێک‌رد، وه‌کو ئه‌وه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو توانای پوون و په‌وان به‌ یه‌ک که‌س دابیت، ئه‌وه‌ فاکته‌ریکی زۆر دێرینه‌، له‌ چوارچێوه‌ی مانه‌وه‌ی جو‌رییمان و سه‌رووهربوونمان به‌ کۆی سیفاته‌کانه‌وه‌.

به‌لام به‌شداریی سییه‌می په‌رسه‌ندن قوناغی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو 'یان قوناغی خه‌وبینن' به‌ وزه‌ بارگایی ده‌کات، وزه‌که‌ بریتییه‌ له‌ داهێنان. یارمه‌تی خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خیرای چاو ده‌دات، له‌ گواسته‌وه‌ی زانیارییه‌ نوییه‌کان، به‌ ڕیگایه‌کی پارێزراو بۆ شوینی هه‌لگرته‌ی ماوه‌ درێژ له‌ میتشک. به‌لام خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، ئه‌م یاده‌وه‌رییه‌ نوییانه‌ وه‌رده‌گریت، هاوکات پرۆسه‌ی جیاک‌ردنه‌وه‌ له‌گه‌ل هه‌لگرته‌ی له‌ یاده‌وه‌ری له‌ ماوه‌ی هه‌موو ژیا‌نت ده‌ستپه‌ده‌کات، ئه‌و له‌یه‌ک‌دی جیاک‌ردنه‌وه‌یه‌ی ناو یاده‌وه‌ری، له‌ ماوه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، پێی ده‌گوتریت: پ‌ریشکه‌کانی بیرۆکه‌ی داهینه‌رانه‌ی نوێ، که‌ کاتیک ڕایه‌له‌ی به‌یه‌که‌وه‌ به‌سته‌وه‌ی نوێ له‌ نێوان زانیارییه‌ په‌رش و بلاوه‌کان پیکه‌ده‌هینن، که‌ هیچ ڕایه‌له‌یه‌ک نه‌بووه‌ کۆیان بکاته‌وه‌.

له‌ ماوه‌ی سو‌ر له‌ دوا‌ی سو‌ری خه‌و، خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو له‌ میتشک، تۆری به‌یه‌که‌وه‌ به‌سته‌وه‌ی فراوان له‌و زانیاریانه‌ پیکه‌ده‌هینیت، هه‌روه‌ها خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو ده‌توانیت هه‌نگاوێک بگه‌‌ریته‌وه‌ بۆ دوا‌وه‌، تا‌کو بیرۆکه‌ و پوخته‌ گشتیه‌یه‌کان به‌دی به‌ینیت: شتیکی هاوشیوه‌ی مه‌عریفه‌ی گشتیه‌یه‌، یان سه‌رجه‌می واتایه‌، که‌ کۆمه‌لیک زانیاری فراوان له‌خۆده‌گریت، مه‌عریفه‌ی گشتی تۆماری کۆکه‌ره‌وه‌ی هه‌قیقه‌ته‌کان نییه‌، بۆ نمونه‌ له‌وانه‌یه‌ به‌یانی دواتر بێدار بینه‌وه‌، له‌ هه‌رمان چاره‌سه‌ری نوێ بۆ ئه‌و کێشانه‌ هه‌بیت، له‌ ڕابردو و ئالۆزبوونه‌؛ یان ته‌نانه‌ت ده‌کریت ئه‌و چاره‌سه‌رانه‌ به‌ ته‌واویی له‌سه‌ر بیرۆکه‌ی به‌‌ره‌تی نوێ هاتب‌نه‌ ئاراوه‌، له‌ پێش خه‌و نه‌مانبووبیت.

ئه‌گه‌ر ئه‌و سو‌ده‌ نوییه‌ی خه‌وی خه‌وبینن پیمانی ده‌به‌خشیت، بۆ فراوانکردنی سو‌دی کۆمه‌لایه‌تی/ هه‌لچوونه‌کان زیادی بکه‌ین، که‌ خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو به‌ مرۆفی ده‌دات.

پئوښسته له سه‌رمان كه ميگ به ورياييه وه پړز له و سهركه‌وته بگرين، كه به ده‌سته‌تنيانې زيره‌كويه، نه و زيره‌كويه پيشينه‌كانمان به راورد به زيره‌كي نزيكترين پكابه‌ريان هه‌يان بووه، نه‌گه‌ر پكابه‌ره‌كه له سهره‌كويه‌كان بووبيت يان له بوونه‌وه‌راني ديكه بووبيت.

به پټي به دوا‌د‌اچوونه‌كان مه‌يموني شامپازي نزيكترين بوونه‌وه‌ري زيندوه ليمان، به نزيكي په‌نجا مليون سال پيش ئيمه هه‌بووه. له‌گه‌ل نه‌وه‌ي كاتي ماوه‌ي دريژي پابردوو ده‌رفه‌تي زوري پنيانداوه، به‌لام هيچ يه‌كيك له و دوو جوړه، نه‌چوونه سهر مانگ و نه‌كومپيوته‌ريان داهيتا، نه فاكسينه‌كانيان په‌رپيدا. به‌لام ئيمه‌ي مروف، به تهنه‌ها هه‌موو نه‌وانه‌مان كردوه.

كه‌واته خو، به تايبه‌تي خه‌وي جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو و هه‌قيقه‌تي نه‌وه‌ي خو ده‌بينين، فاكته‌ريكي پروني په‌نهانه له پشتي په‌گه‌زه زوره‌كاني زيره‌كي و داهيتاني مرو‌ي و تاكه‌كه‌سيمان پيكنه‌هين، له‌گه‌ل نه‌وه‌ي خه‌وي جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو و هه‌قيقه‌تي نه‌وه‌ي خو ده‌بينين، به پټي پئويست پزي لينه‌گيراوه، هه‌روه‌ها ده‌ستكه‌وته‌كانمان، بؤ نمونه زمان يان تواناي به‌كاره‌يتاني كه‌ل و پهل و ئامرازه‌كان. له هه‌قيقه‌تدا نه‌وانه به‌لگه‌ن له‌سهر نه‌وه‌ي خو به‌شداري له به‌ديه‌اتي هه‌موو تايبه‌تمه‌نديه‌كي نه‌و دوو تايبه‌تمه‌نديه‌ ده‌كات.

پرسى خه‌وي جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو هه‌رچه‌نده گرنگ بيت، پئويسته به‌خشينه‌كاني ميتشك به هه‌لچووني سهركه‌وتو دابنين، كه خه‌وي جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو زورترين كاريگه‌رييمان له به‌رجه‌سته‌كردني سهركه‌وتني پيشينه‌كانمان پيشكه‌ش ده‌كات، به‌راورد به سودي دووه‌مي كه داهيتانه، راسته داهيتاني ئامرازي به‌هيزي په‌ره‌سه‌ندنه، به‌لام به ئاستيكي گه‌وره، وه‌ستاوه‌ته سهر تاكه‌كه‌س. نه‌گه‌ر چاره‌سهرى ژير و داهينه‌رانه‌ي شياو بؤ به‌شداريپيكردي تاكه‌كان له پيگاي رايه‌له‌ي به‌يه‌كه‌وه به‌ستنه‌وه‌ي كومه‌لايه‌تي ده‌وله‌مه‌ند به هه‌لچوون و له پيگاي په‌يوه‌ندي هه‌ره‌وه‌زي نه‌بيت، خه‌وي جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو ئاسانكاري و پشتگيري نه‌كات، هه‌رگيز نه‌و پيشكه‌وتن و داهيتانانه به‌دي نه‌ده‌هاتن، به پيچه‌وانه‌وه له‌وانه‌يه له برى نه‌وه‌ي داهيتان له نيو كومه‌له‌كان بلاوبووايه‌وه، تهنه‌ها له ده‌ستي تاكه كه‌س بمابووايه‌وه.

ئيس‌تا ده‌توانين پړز له سوړي نه‌پټني كلاسيك بگرين، كه ته‌واوكه‌ري خوله‌كاني پيشكه‌وته يان په‌ره‌سه‌ندنه، پرسى گواسته‌وه‌مان له خو له‌سهر لقي درخت، بؤ سهر زه‌وي، پټي ده‌گوتريت تواناي ده‌سته‌كه‌وتني خه‌وي زوري جو‌له‌ي خيرا‌ي چاو، به‌راورد به پيشينه‌كانمان، له و ده‌ستكه‌وته زور و فراوانه‌ي خه‌وي ناوبراو، زياده‌ي پله‌پله له داهيتاني مه‌عريفى و زيره‌كوي سوزداري هاته ئاراوه يان هه‌لقولا، هه‌روه‌ها ئالوزي كومه‌لايه‌تي

زیادی کرد، له پال زیادبوونی چړی و بهیه که وه به ستنه وهی می شکمان، ستراتیجیه تی مانه وهی رږژی چاکتر و شه وانه ده رکه وت، هرچه نده کاری رږژانه مان زیادی ده کرد، چالاکی می شکمی داهینه رانه و هه لچوونمان به به رده وامی پهری ده سندن، هه روه ها هرچه نده پیوستی مان بډ چاودنیزکردنی سیستمی ده ماریمان زیادی کرد، پیوستی مان بډ چاودنیز و دووباره رنکخستن هه له شه وان زیاتر و گه وره تر بوو نه وانه له رنګای خه وی زیاتری جوله ی خیرای چاو ده بیت.

له گه ل خیرابوونی نه و زنجیره فیدباکه نه رننیه، پیوستی به کانمان به خیرای زیادی کرد، بویه سوربووین له سهر پیکهینان و رنکخستن و هاورپیه تیکردن و داپشتنی شیوازی کومه له ی کومه لایه تی، هه موو نه وانه به مه به ست و بی وه ستان و به رده وامبووه. که واته توانای داهینان زیاتر خیرا و شایسته بوو، له به رنه وه به خیرای و کارای بلوده بووه وه، هه روه ها به هوی به رده وامی و زیادبوونی به شی خه وی جوله ی خیرای چاو، چاکتر و پيشکه وتووتر بووه، له کوتاییدا هه موو پرسه کانی خستمانه روو پالپشتی پیشکه وتنی تاکیان له روه ی کومه لایه تی و هه لچوون کردووه.

له سهر بنه مای نه و روه وناکردنه وه و به لګانه، خه وی جوله ی خیرای چاو، نوینه رایه تی فاکته ری به شداریکردنی زور باش له نیوان فاکته ره کانی دیکه ده کات، که وایکرووه به خیرای سهرسورپه نهر پیشکه وین، تاکو توانیمان بین به کومه له ی کومه لایه تی سهرکه وتووی پیشه یی له سهر ئاستی هه موو بوونه وهرانی گوی زه وی.

به‌شی پینجه‌م

گۆرانه‌کانی خه‌و له‌ درێژای ته‌مه‌نی مرۆڤ

Changes in Sleep Across the Life Span

خه‌وی پێش له‌دایکبوون (SLEEP BEFORE BIRTH)

زۆر له‌و باوک و دایکانه‌ی به‌ خۆشی و شادییه‌وه‌ چاوه‌ڕوانی له‌دایکبوونی کۆرپه‌یه‌ک ده‌کهن، له‌ ڕیگای قسه‌کردن یان گۆرانی گووتن، هه‌ستده‌کهن ده‌توانن کۆرپه‌که‌یان هانبدن له‌ ناوسکی دایکی په‌له‌کانی بجولێت و جوله‌ی بچووک بکات، که‌چی هه‌شتا ئه‌وه‌ی چاوه‌ڕوانی بوونی ده‌کهن کۆرپه‌یه‌ و له‌ سکی دایکیدا.

ئه‌وه‌یان پێ مه‌لێن؛ به‌لام به‌پێی هه‌موو به‌لگه‌کان پێش له‌دایکبوون کۆرپه‌ نوقمی خه‌وی قوله‌! کۆرپه‌ی مرۆڤ له‌ سکی دایکی به‌ نزیکي هه‌موو کاتی خۆی به‌ حاله‌تی هاوشیوه‌ی خه‌وتن تیده‌په‌ڕینیت، به‌شی زۆری حاله‌تی خه‌وی کۆرپه‌ چوونیه‌که‌ له‌گه‌ل حاله‌تی خه‌وی جوله‌ی خێرای چاو، هاوکات کۆرپه‌ی خه‌وتوو، درکی هه‌وله‌کانی باوک و دایکی ناکات، له‌ کاتێکدا به‌ قسه‌ و گۆرانی هه‌ولی په‌یوه‌ندیکردن له‌گه‌لی ده‌دن.

ئه‌گه‌ری زۆره‌ هه‌ر جوله‌یه‌کی قاچی کۆرپه‌ یان قۆلی، یان ئه‌و جولانه‌ی دایک هه‌ستی پێ ده‌کات، ئه‌نجامی پالنانی ره‌مه‌کی چالاکییه‌کانی مێشکی بیت، یان له‌و پالنانانه‌یه‌ به‌ سیما و تاییه‌تمه‌ندی ناوازه‌ی خه‌وی جوله‌ی خێرای چاو داده‌نریت.

له‌لای پێگه‌یشتوان قاج وه‌شاندن ڕوونادات، یان ده‌توانین بڵێن: پێویسته‌ قاج وه‌شاندن و جوله‌ی شه‌وانه‌ی هاوشیوه‌ی کۆرپه‌ی ناو منداڵانی دایک نه‌بیت، له‌به‌ره‌ئه‌وه‌ی پێگه‌یشتوان له‌ ژێر کۆنترۆلی ڕێکاری په‌که‌وتنی جه‌سته‌دان، که‌ هاوته‌ریبی خه‌وی جوله‌ی خێرای چاوه‌، به‌لام له‌ ناو منداڵان، بونیادی مێشکی کۆرپه‌ هه‌شتا ته‌واو نه‌بووه‌، بۆیه‌ مێشکی کۆرپه‌ هه‌شتا ناتوانیت سیسته‌می کۆنترۆلکردنی ماسوله‌که‌کان له‌ ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خێرای چاو دابه‌زینیت، یان ئه‌و سیسته‌مه‌ی پێگه‌یشتوان هه‌یانه‌.

له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی هه‌ندیک به‌شی دیکه‌ی مێشکی کۆرپه‌ ته‌واوه‌ و ئاماده‌ی کارکردنه‌، بۆ نمونه‌ ئه‌و به‌شانه‌ی خه‌ویان لێته‌په‌داوه‌بیت، یان سه‌رچاوه‌ی له‌دایکبوونی خه‌ون، له‌ راستیدا زۆرینه‌ی زۆری ڕێکاره‌کانی دانانی کاتی ده‌ماره‌ خانه‌ پێویسته‌کان بۆ به‌ره‌مه‌یتانی خه‌وی جوله‌ی خێرای چاو و خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خێرای چاو، له‌گه‌ل ته‌واوبوونی سییه‌کی دووهم له‌ په‌ره‌سه‌ندنی دووگیانیدا ته‌واو بووه‌ و ده‌ستبه‌کاربووه‌. "یان نزیکه‌ی له‌ هه‌فته‌ی بیست و سێ دووگیانیدا".

له ئەنجامی ئەو حالەتی (نەگونجانە)، میتشکی کۆرپە برێکی زۆر زۆر له فرمانی جولەیی، له ماوهی خەوی جولەیی خیرای چاو بەرهم دەهینیت. هەروەها له ئەنجامی نەبوونی کۆت و بەربەست، ئەو فرمانانە دەگۆڕین بۆ جولەیی جەستەیی چالاک، که دایک هەستیانی پێ دەهات، وەکو ئەوێ قاج وەشاندنی پالەوانی بیت؛ یان مشتەکۆلەیی بە کیشی لۆکه بیت. لەو قوناغەیی پەرەسندنی ناو مندالدان، کۆرپە زۆربەیی کاتەکانی بە خەو تێدەپەرینیت، بەوشتیوێهە پۆژەکانی کۆرپە پێکھاتووێهە تیکەلەیهک، که نزیکەیی شەش کاتژمێر بە خەوی جولەیی خیرای چاو و شەش کاتژمێر بە خەوی نەمانی جولەیی خیرای چاو و دووازدە کاتژمێر لە خەوی نێوان ئەو و ئەم تێدەپەرینیت، دوازدە کاتژمێری کۆتایی حالەتیکە ناتوانین بڵێین: دلنایین، خەوی جولەیی خیرای چاوێ خەوی نەمانی جولەیی خیرای چاو؛ بەلام بە دلناییی حالەتی بیداریی تەواو نییە، لەبەرئەوێ نیشانەکانی بیداریی تەواو دەرناکەون، تاکو ئەو کاتەیی کۆرپە تەمەنی دەگات بە سییەکی کۆتایی له ماوهی دووگیانیدا. ئەوێ پوونە ئەو ماوهی بیداریی زۆر کەمتر لەوێ گریمانی دەکەین: کۆرپە له مندالدانی دایک ماوهی نێوان دوو کاتژمێر بۆ سێ کاتژمێر لە یەک پۆژدا بیدارە یان لە خەو هەلستاوه.

لەگەڵ ئەوێ کاتی کۆی خەو، له سییەکی کۆتایی کەمبونەوێهە بەخۆیەوێهە دەبینیت، بەلام کاتی خەوی جولەیی خیرای چاو، بە چاوه‌پوانکراویی تەواو زۆر زیاد دەهات، له دوو هەفتەیی کۆتایی دووگیانیدا، کۆرپە له پۆژیکدا نۆ کاتژمێر خەوی جولەیی خیرای چاو دەخەویت، دواتر کۆرپە ویستی بۆ ئەو جۆرەیی خەو نامینیت، که له ماوهی هەفتەیی کۆتایی پیش لەدایکبوون زیادەیی بەخۆیەوێهە بینیبوو، له کۆتاییدا ماوهی خەوی جولەیی خیرای چاو دوو ئەوەندە زیاد دەهات، ئەو زیادبوونەوێهە کۆتایی بۆ ماوهیەکی کورت دەبیت، ئەو ماوه کورتە دەکەوێتە پیش هاتنی کۆرپەکه بۆ جیهان.

کام ماوه له هەموو ماوه‌کانی ژيانی مەرۆف، پیش لەدایکبوون، دواي لەدایکبوون، هەرزەکاری، پێگەشتن، گەرەبوون له تەمەن، گۆرانکاری دراماتیکی له پێوستی بۆ خەوی جولەیی خیرای چاو؛ یان خەوی جولەیی خیرای چاو بەخۆیەوێهە دەبینیت، بەو هەموو قولیی و تەواوییەوێهە.

ئایا کۆرپە کاتیک له حالەتی خەوی جولەیی خیرای چاو، بەراستی خەوێدەبینیت؟ له‌وانەیه بەو پێگایەیی زۆربەمان تێی دەگەین خەو نەبینیت. بەلام دەرانی خەوی جولەیی خیرای چاو بێ ئەندازە گرنگە له پێناوی یارمەتیدانی پێکھاتن و تەواوبوونی میتشک، دروستبوونی مەرۆف له مندالدان به قوناغی جیاواز دەبیت، هەر قوناغیک هاوشتیوێهە

بونیدانی مائیک به هندیگ ههنگاو، پشت به قوناغی دیکه دههستیت. بۆنموونه ناتوانین سهربانی مال پیش تهواوکردنی دیوارهکانی سهربانهکه رادهگرن دروست بکهین، ههروهها ناتوانین دیوارهکان پیش دانانی بناغه دروست بکهین، میتشک هاوشیوهی سهربانی ئه و خانووهیه، به واتایهکی دیکه رهگهزی کوتاییه، له ماوهی قوناغی پهرهسهندنێ کۆرپه بونیاد دهنریت.

لهسهه بونیادنانی سهربان، قوناغی لقهکانی ئه و پرۆسهیه ههیه: پتۆسته ههیکهله بۆ سهربان ههیت، پیش ئهوهی دهست بکریت به پرۆسهی دانانی پارچه قرمیتهکانی سهربان پروپۆش دهکن!

رێکاری بونیادنانی میتشک و رێکاری بونیادنانی پیکهاتهکانی له ماوهی سینییهکی دووهم و سینییهی پهرهسهندنێ کۆرپهی مرووف، به ههنگاوی خیرا دهیت، یان رێکارهکانی بونیادنان به تهواویی له ماوهی ئه و کاته دهیت، که خهوی جولێ خیرای زیادهی له رادههر بهخویهوه دهبینیت، ئه و پرسیکی رێکهوت نییه! بهلکو خهوی جولێ خیرای چاو، هاوتای پروتینی کارهبایی له ماوهی ئه و قوناغه بێ ئەندازه گرنگهی سهرهتای ژیانی مرووف کاردهکات.

له ماوهی خهوی جولێ خیرای چاو، شهپۆلی سهرسورپهینهی چالاکی کارهبایی دهردهچیت، گهشهی خیرا بۆ راپهوی دهمارهخانهکان له بهشه جیاوازهکانی میتشکی پێگهیشتوو پالدهنیت، بریکی زور له شهپۆله کارهباییهکان به ههموو بهشیک له بهشهکانی کوتایی دهات، یان به کوتایی تۆرهکانی بهشهکان دهات، دهتوانین بهو شیویه له خهوی جولێ خیرای چاو بروانین، وهکو چون کۆمپانیای دابینکردنی خزمهتگوزاری ئینتهرنیت، کارهکانی له گهرهکیکی نوێ له میتشک دهستپیدهکات، وزهی ئینتهرنیت به کیتل و وایه ر بلاودهکاتهوه، دواي ئهوه خهوی جولێ خیرای چاو دهستپیدهکات، یهکهه شهپۆلی کارهبایی کارهکانی به خیراییهکی بێ ئەندازه دهکات.

ئه و قوناغی پهرهسهندنێ میتشک پردهکات له بریکی زۆری گهیهنهری دهماری، پێ دهلێین: "پیکهینانی تۆره دهماریهکان"، که قوناغی دروستکردنی ملیۆنان گهیهنهری دهماریه، یان تۆری بهیهکگهیاندنێ نیوان (Neurons) "خانه دهماریهکانه". له رینگای ئه و دیزاینه یان نهخشه تهواوه، یهکهه قوناغی سهرهکی بونیادنانی پهیکهری سهرهکی بۆ میتشک پیکدیت، ئه و قوناغه به دروستبوونی زور له گهینهره دهماریهکانی میتشک جیادهکریتهوه، ئهگهری زور ههیه، لهو قوناغه یهکهیهک له پیتاوی بهشداریکردن له کاری میتشکی کۆرپه، له کاتی لهدایکبوون دروست دهیت، له رینگای لیکچواندنێ ئه و پرۆسهیه به

دهسته بهرکردنی خزمه تگوزاری ئینته رنیت ده توانین ویتای ئه وه بکهین، چون کاری هه موو ماله کان له هه موو گهره که کیک، به هه مانشیوه له هه موو ناوچه کانی میتشک ئه نجامده دریت، توری ده ماره خانه کانی میتشک له پله یه کی بالای گه یاندن دایه، هه روه ها توانای گواستنه وهی بری زانیاری زوری له ماوهی قوناغی یه که می ژیان هه یه.

مایه ی سه رسو پمان نییه، خهوی جولای خیرای چاو سه روهره به سه ر به شی گه وهی پهره سه ندنی زوی ژياندا، ئه گهر سه روهر نه بووایه به سه ر هه موو به شه کاندایه، به پوانین له وهی ده که ویته سه رووی ئه وه ئه رکه پاله وانیه، نوینه رایه تی دانانی ئه ندازه ی ده ماره خانه کان و بونیادنانی رینگا ده مارییه خیراکان و شه قامه لاهه کییه کان ده کات، که بهر پرسن له گواستنه وهی بیرۆکه و یاده وهی و هه سه ته کان و بریاره کان و هه لچوونه کان.

له پاستیدا هه مان پرس له مه مکداره کانی⁽¹⁾ دیکه ده بینین، هه موویان به ماوهی کاتی خه و تیده په پ، خهوی جولای خیرای چاو، له ماوهی قوناغی زور گرنگی بونیادنانی میتشک بهر زترین ئاست ده گات. هاوکات لیکه وتهی مه ترسیداری ده بیت، که مایه ی قه له قیه، ئه گهر خهوی جولای خیرای چاو شله ژانی تیکه ویت، یان له ماوهی دروستبوونی میتشک له پیش له دایکبوون یان که میک له دوا ی له دایکبوون له لایه ن میتشکی کورپه زیان به خهوی جولای خیرای چاو بکه ویت، لیکه وته کان مه ترسیدار ده بن.

له نه وه ده کانی سه ده ی رابردوو، توێژه ران ده ستیان کرد به لیکۆلینه وه له و مشکانه ی تازه له دایکبوون، پیش له دایکبوون له خهوی جولای خیرای چاو بی به شیانکردن، بووه هوی دوا که وتنی پهره سه ندنیان، له گه ل ئه وهی ماوهی دوو گیانییه که کاتی سروشتی ته و او کردبوو.

له سه ر بنه مای ئه م پوونا کردنه وانه؛ پتویسته خهوی جولای خیرای چاو و پهره سه ندنی کورپه له مندالان به ته ربیی بیت، به لام له تاقیکردنه وه که ده رکه وت، بی به شکردنی مشک

¹ - له و بواره دا ته نها نه ههنگی بکوژی تازه له دایکبوو به ده ر ده کريت، له به شی چواره م ئاماژه مان پێ کردوو، پرسیکی پوونه، ئه و نه ههنگانه ده رفه تی خه و تیان له دوا ی له دایکبوون نییه، له بهر ئه وهی پتویسته له سه ری ئه و گه شته مه ترسیداره ئه نجام بدات و له شوینی له دایکبوونی بگه پیته وه بۆ ناو په وه که ی، که ماوه یه ک لیان دوور که وتوو ته وه، ئه گه رچی گه شته که ی به پاسه وانی دایکی ده بیت، به لام ئه وه ته نها گریمانه، ئه گه ری ئه وه هه یه، ئه و به چکه نه ههنگانه ش، وهکو مه مکداره کانی دیکه پیش له دایکبوونیان بخهون، به لکو ته نانه ت بریکی زور له خهوی جولای خیرای چاو بخهون، به لام ئه و خه و ته راسته وخو پیش له دایکبوونه، مایه ی نیگه رانییه، تاکو ئیستا زانیاریمان له سه ر ئه و پرسه که مه.

لە خەوی جولەي خیرای چاو، بوو هژی وهستانی بونیادنانی پروپۆشی سەرەوی دەمارە خانەکان، یان وهستانی بونیادنانی پەردەي میشک، کەواتە کاری بونیادنان لە میشک لە نەبوونی خەوی جولەي خیرای چاو وهستا، بونیادنانی میشک لە ئەنجامی بردنی بۆ تاقیگە و بێ بەشکردنی لەو جۆرەي خەو سێکرا، بەوشێوەيە پۆژ لە دواي پۆژ پەردەي پروپۆشی سەرەوی میشک نیوہي تەواو بوو، بە بێ ئەوہي پەرەبستنی، یان پروپۆشی میشک بێتەشبوو لە خەو.

لە ئیستادا هەمان کاریگەريی لە ژمارەيەکی زۆر لە جۆری مەمکدارەکاندا بە پرونی دەبینریت. ئەو پێماندەلێت، ئەو کاریگەريیەکی گشتییە، بە تایبەتي لە هەموو مەمکدارەکان. لە کۆتاییدا کاتیگ پێگا بە مشکەکانی تاقیکردنەوہیان لەسەر دەرکەرکەمیک خەوی جولەي خیرای چاو بخەون، پڕۆسەي بونیادنانی پەردەي میشک دەستیپێکردوہ، بەلام پڕۆسەکە خیرا نەبوو، ھەرگیز نەگەراییوہ بۆ سروشتی خۆي، لە ئەنجامدا میشکی ئازەلە لەدایکبووہ نۆیەکە، بە بەردەوامی پێکھاتەکەي ناتەواو دەبیت، ئەگەر لە خەو بێ بەش بکريت.

لەم دوايانەدا دەرکەوتووہ، رايەلەيەکی بچوک خەوی جولەي خیرای چاو و شلەژانی تارمایی ئۆتیزم بەيەکەوہ دەبەستیتەوہ، بەلام پێویستە تیکەلي لە نیوان شلەژانی تارمایی ئۆتیزم و شلەژانی نەبوونی سەرنجدان نەکريت، کە ھۆکاری شلەژانی سەرنجدان چالاکی سەرکێشانەيە، بە واتايەکی دیکە جولەي زۆر و سەرنجی کەمە، لە تەوہريکی دیکەي ئەم کتیبە بە پرونی گفتوگۆ لەسەر ئەم پڕسە دەکەين.

چەندین شینوازي شلەژانی ئۆتیزم ھەيە، لە بنەماوہ حالەتي نەخۆشکەوتنی دەمارەکانە، لە تەمەنکی زوو دەرەکەویت، بە گشتی لە سالی دووہم یان سینیەمي تەمەني منداڵ دەرەکەویت، نیشانەي جەوھەري حالەتي ئۆتیزم، کەمي تیکەلبوونی کۆمەلایەتی، کەسانی توشبوو بە ئۆتیزم پەيوەندی لەگەل ئەوانی دیکە ناکەن و بە ئاسانی لە چالاکیە ھاوبەشەکاندا لەگەليان تیکەل نابن.

تاكو ئیستا تیکەلشتمان بۆ ھۆکاری شلەژانی ئۆتیزم ناتەواوہ، لەگەل هەموو ئەو راستیانەدا بە دیاریکراوي سیما و تایبەتمەندییەکی ناوہندی لەو حالەتەدا ھەيە، ئەویش خرابی پەيوەندیکردنی میشکە لە ماوہي قوناغی پەرەسەندنی زوودا، بە تایبەتي لە پرسی پەيوەست بە بونیادنانی تۆري پەنجەرەکانی میشک و ژمارەيان. وانا تۆري پەنجەرەکانی میشک بەشازي بونیادنراون.

حالتی نه بوونی هاوسهنگی له په یوهندی توپهکان، پرسینکی باوه لهو کهسانه ی توشی شله ژانی ئوتیزم بوونه: له هه ندیک بهشی میتشک بری په یوهندییهکان زیاده، له هه ندیک بهشی دیکه ی میتشک په یوهندییهکان کهمه.

دوای درککردنی ئه و پرسه، زانایان دهستیانکرد به لیکولینه وه، له پرسی ئه گهری جیاوازی خهوی ئه و کهسانه ی توشی شله ژانی ئوتیزم بوونه، له خهوی کهسانی دیکه. پوون بووه ته وه خهویان جیاوازه، له و منداله شیره خور و بچوکانه ی نیشانه کانی ئوتیزمیان هیه شیوازی خهوی سروشتی دهرناکه ویت، یان له وانه ی توشبوونیان به شله ژانی ئوتیزم دهستیانشانکراوه، ههروه ها بری خهوی سروشتی دهرناکه ویت. هاوکات سوپی ریتی پوژانه له و مندالانه ی توشی ئوتیزم بوونه لاوازتره له و مندالانه ی هاوتای ئه وانن و تهنروستن،

کهواته چهماوه ی میلالتونین له ماوه ی بیست و چوار کاتژمیردا ئاسویی تره. له بری ئه وه ی بهر زبوونه وه ی زیاتر له پژاندنی میلالتونین له ماوه ی شه ودا به خویه وه ببینیت و له ماوه ی پوژدا نزمبوونه وه ی خیرا به خویه وه ده ببینیت. له پووی بایولوژی پرسی شه و و پوژ له لای کهسانی توشبوو به ئوتیزم به و شیویه، وهکو ئه وه ی شه و که متر تاریک بیت و پوژیش که متر پووناک بیت. له نهجامی ئه م شله ژانه ی میتشک، ئاماژه ی ئاگادارکردنه وه ی کاتی دانراوی حاله تی بیداریی ته و او، یان ئاماژه ی ئاگادارکردنه وه ی کاتی دانراوی خهوی قول؛ ههردووکیان لاوازن، ئه گهرچی پیئشه ده که ویت له وانه یه په یوهندی پیوه ده کریت، بهوشیوه بری سه رجه می خهوی مندالی توشبوو به ئوتیزم، توانای به ره مهینانی میلالتونینی که متره له و منداله ی توشی ئوتیزم نه بووه.

زیاتر دهرکه وتنی پرسه که، له وه یه خهوی جوله ی خیرای چاو به پوونی ناته و او و کهمه، له مندالانی توشبوو به ئوتیزم دهرده که ویت، بری خهوی جوله ی خیرای چاویان کهمه، بری خه وه که یان له نیوان (۳۰%) بو (۵۰%) به راورد له گهل مندالانی تهنروستن، به پوانین له پوولی خهوی جوله ی خیرای چاو، له بونیادنان یان دروستکردنی توپی هاوسهنگی په یوهندییه توپییه کانی میتشک، له ماوه ی په ره سه دندنا، له ئیستا بایه خی زور به دوزینه وه ی ئه و پرسه دهریت، ئه گهری ئه وه هیه که می خهوی جوله ی خیرای چاو فاکته ریکی به شداری له توشبوون به ئوتیزم یان نا.

ئه گهرچی به لگه به رده سه ته کانی په یوهستن به مرؤف، تاکو ئیستا ته نها به لگن، له سه ر هه بوونی نهجامی به یه که وه به ستراره، به پنی به لگه کان ئوتیزم و نااسایی بوونی خهوی جوله ی خیرای به یه که وه دهرناکه ون، یان به یه که وه پوونادهن، به شیویه که یه کیان

هۆكاری ئەوێ دیکەیان بێت، هەرۆهە ئەو بەیەكەوێ بەستەوێ، ئاراستەى پەيوەندى هۆكارگەرىى لە حالەتى بوونى ئۆتیزمان پى نالیت: ئایا كەمى خەوى جولەى خىراى چاو هۆكارى توشبوون بە ئۆتیزم؛ یان ئۆتیزم هۆكارى توشبوونە بە كەمى خەوى جولەى خىراى چاو؟ بەلام پرسى بىبەشكردى مشكى تازه لەدايكبوو، لە خەوى جولەى خىراى چاو، وروژینەرى تىبىنىيە. لەبەرئەوێ شىوازی نااسایى لە پايەلەكانى بەیەكەوێ بەستەوێ دەمارەخانەكار. یىتە ئاراو، یان لە بونیاد و پىكەتەى تۆرەكان لە مێشك، لەگەل هەموو ئەوانەدا، ئەو مشكانەى لە ماوێ منداڵى یەكەم لە خەوى جولەى خىراى چاو بى بەش كرابوون، "پاشەكشێى تىكەلاوى" و گۆشەگیربوون، كاتىك دەگەشتن بە پىگەشتن و كامىلبوون. بەبى لەبەرچاوگرتنى پرسىارى پەيوەندى هۆكارگەرىى، بەدواداچوون بۆ نااسىببوونى خەو، نوینەرایەتى هیواى دەستىشانكردى نوێ لە هەولێ بەئامانج گرتنى زوو بۆ توشبوون بە ئۆتیزم دەكات.

حالەتىكى سروشتىيە، نابیت ژنى دووگیان قەلەق بێت، بەپى پىنمایى زانایان، ئەگەرى تىكچوونى خەوى جولەى خىراى چاوى ئەو كۆرپانەى، كە لە سکیان دروست دەبن، بەلام خواردنەوێ كحولیەكانىش دەتوانیت هەمان پۆلى نەهیتستى خەوى جولەى خىراى چاو ببینیت، لە بەشەكانى دواتر گفتوگۆى ئەو هۆكارە دەكەین، كە خواردنەوێ كحولیەكان دەتوانن پىگرى لە پەیداوونى یان لەدايكبوونى ئەو جۆرەى خەو بكن، هەرۆهە گفتوگۆى لىكەوتەكانى شلەژانى خەوى جولەى خىراى چاوى كەسانى پىگەشتوو، بەلام ئىستە جەخت دەكەینە سەر كاریگەرىى خواردنەوێ لەسەر خەوى كۆرپە و خەوى منداڵانى تازه لەدايكبوو.

ئەو خواردنەوێ كحولیەى دایك دەخواتەوێ، بە خىراى بەربەستى منداڵان تىدەپەپىنیت و دەگات بە كۆرپەكەى لە منداڵانیدا گەشە دەكات، دواى زانینی ئەو حالەتە، زانایان دەستیانكرد بە لىكۆلینەوێ لە "سىنارىۆى حالەتى لە ناكاو": لەو دایكانەى ئالودەى خواردنەوێ كحولیەكانن یان ئەو دایكانەى لە ماوێ دووگیانى زیاد دەخۆنەوێ، لە دواى لەدايكبوون پاستەوخۆ هەلسەنگاندن بۆ خەوى منداڵى ئەو دایكانە كرا، هەلسەنگاندنەكە لە پىگای بەكارهێنانى جەمسەرى كارەبابى و دانانى جەمسەرەكان لەسەر سەریان ئەنجامدرا، دەرکەوت منداڵى ئەو دایكانەى زۆر خواردنەوێ كحولى دەخۆنەوێ، ماوێیەكى زۆر كەمتر لە حالەتى كاریى بەردەوامى خەوى جولەى خىراى چاو دەمىننەوێ، بە بەراورد لەگەل ئەو منداڵانەى هەمان تەمەنى ئەوانیان هەیه و لە دایكىك لەدايكبوونە لە ماوێ دووگیانى خواردنەوێ كحولیەكانیان نەخواردووەتەوێ.

جەمسەرە کارەباییەکان لە پرووی بایۆلۆژی چیرۆکی زۆر وروژینەری قەلەقییان تۆمارکرد. لەو منداڵانەی دایکیان زۆر خواردنەوهی کحولیان دەخواردەوه، ھەمان سیمای تاییبەتەندییە کارەباییەکانی خەوی جولەیی خێرای چاویان لیدەرەنەکەوت. لە بەشی سێیەم ئەو ڕوون دەکەینەوه، خەوی جولەیی خێرای چاو، بە شەپۆلی ناریک جیادکریتەوه، یان بە شەپۆلی میتشکی ناھاوئاواز جیادەکریتەوه: لە بنەماوە، شێوەیەکی بایۆلۆژی تەندروستی شێوەکانی چالاکی کارەباییە بۆ میتشک.

ھەرۆھا منداڵی ئەو دایکانەیی لە ماوەی دووگیانیدا زۆر خواردنەوهی کحولی دەخۆنەوه، دابەزین بە پێژەیی (۲۰%) لە پێوەرەکانی ئەو چالاکییە کارەباییەیان لیدەرکەوتوو، بەراورد لەگەڵ منداڵی ئەو دایکانەیی خواردنەوهی کحولیان نەخواردەوتەوه. ھاوکات لە منداڵی ئەو دایکانەیی زیادەپۆییان لە خواردنەوه کحولییەکان کردوو، مۆدیلی شەپۆلی میتشکی زۆر جێگیر و پیکراویان بە ئاستیکی بەرز لیدەرکەوتوو.

ئەگەر ئیستا دەپرسی: ئەگەر لیکۆلینەوه لە نەخۆشییە پەتاییە بلۆهکان، پەیوەندی ھۆکارگەریان لەگەڵ خواردنەوهی کحول لە ماوەی دووگیانی، لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشییە دەمارییە دەروونییەکانی منداڵی ئەو دایکانە ھەیە، لەوانە شلەژانی ئۆتیزم، وەلامەکە بەلێیە^(۱).

پرسە باشەکە ئەو پەتاییە دایکانی ئەمڕۆ لە ماوەی دووگیانیدا زۆر خواردنەوه کحولییەکان ناخۆنەوه، بەلام چی سەبارەت بە حالەتی زۆر بلۆی دایکانی دووگیان، کە بە شێوە دژ بە دووگیانی پێکنیک یان دوو پێک لە شەراب دەخۆنەوه.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەو پرسە، بە بەکارھێنانی پێگایەکی بۆ پێوانی پێژەیی لیدانی دلی کۆرپە لە دەرەوهی جەستەیی دایک، لە پال پێوانەکانی بۆ جەستە و چاو و جولەیی ھەناسەدانی کراو، بە بەکارھێنانی شەپۆلی سەرۆوی دەنگی، لەسەر بنەمای ئەو پێوەرانە ئیستا دەتوانین، قوناغە سەرەکییەکانی خەوی جولەیی خێرای چاو و خەوی نەمانی جولەیی خێرای چاو دیاری بکەین، کاتیک منداڵ لە منداڵانی دایکیەتی.

کۆمەلێک لە توێژەران توێژینەویان لە خەوی ئەو کۆرپەلانی کرد، کە تەنھا چەند ھەفتەیەکیان مابوو لە دایکبن، پێوانەکان لە دوو پۆژی بەدواوە کدا ئەنجامدران، لە پۆژی یەكەم، دایکەکان گیراوی ناکحولییان خواردەوه، لە پۆژی دووھەم، دایکەکان نزیک دوو

^۱ - پ. ئورنوی، ل. وینشتاین فودیم، ز. ئیرگان، "فاکتەرەکانی پیش لە دایکبوون بە ستراوتەتەوه بە شلەژانی شێوەیەکی لە ئۆتیزم (ASD)، ژەھرناسی ئەرینی ۵۶ (۲۰۱۵): ۱۵۵ - ۱۶۹.

پټک شه‌رابيان خواردنه‌وه، "بړی شه‌رابه‌که بڼ هر يه‌کټکيان به له‌به‌رچاو‌گرتنی کټشيان
 ټاماده‌کړابو" خواردنه‌وه‌ی کحوله‌که، بووه هڅکاری دهرکه‌وتنی که‌مبوونه‌وه‌ی ږوون و
 ديار، له‌و کاته‌ی کورپه خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو خه‌وت، به‌راورد به ږوژی يه‌که‌م، يان
 ږوژی پټشو، که خواردنه‌وه‌که‌ی کحولی تپادا نه‌بوو. ه‌روه‌ها خواردنه‌وه‌ی کحول له‌لايه‌ن
 دايکه‌که، بووه هڅکاری که‌مکړدنه‌وه‌ی چړی خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو‌ی کورپه‌که، چړی
 ټو خه‌وه له‌ ماوه‌ی يه‌ک سورپ خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو به ژماره‌ی جول‌ه‌کانی چاو‌ی
 پټوانه ده‌کړیت، ه‌روه‌ها ټو مندالانه‌ی هټشتا له‌دایک نه‌ببون، له‌ ماوه‌ی خه‌وی جول‌ه‌ی
 خیرای چاو، کټشه‌ی دابه‌زینی ږوونيان له‌ ه‌ناسه‌دان ه‌بوو، به شپوه‌يه‌ک ه‌ناسه‌دانيان له
 ږيژه‌ی سروشتی خوی که (۲۸۱) جاره له‌ کاترمټريک له‌ ماوه‌ی خه‌وی ټاسای، دابه‌زی بڼ
 تنها چوار جار، کاتیک کورپه‌که له ژير کاريگه‌ری کحول‌دابوو.

ټه‌گرچی سوربوون له‌سهر که‌مکړدنه‌وه‌ی خواردنه‌وه کحوليه‌کان له‌ ماوه‌ی دووگيانی
 سنور ده‌به‌زینیت، هاوکات ماوه‌ی شیردان به کورپه شایسته‌ی باسکرده، له ولاتانی
 خورټاوا، به نزیکي نیوه‌ی دایکانی شیر به کورپه‌کانيان دده‌ن، له‌ ماوه‌ی مانگه‌کانی
 شیرپیدانی سروشتی خواردنه‌وه کحوليه‌کان ده‌خون. بټگومان کحول خیرا ده‌چیت بڼ
 شیري دایک، هاوکات چړی کحوله‌که له شیري دايکه‌که زور نزیک ده‌بیت له چړی له
 خوینتی: چړی کحول بړه‌که‌ی (۰.۰۸) ده‌بیت له خوینتی دایک، وانا نزیکي چړی کحول ده‌بیت،
 که بړه‌که‌ی له شیري دایک (۰.۰۸) ده‌بیت، له‌و گوشه‌نيگايه‌وه ټوه‌مان دوزيه‌وه، کحولی ناو
 شیري دایک، چی له خه‌وی منداله شیره خوره‌که ده‌کات.

به سروشتی مندالی شیره‌خوره، راسته‌وخو دوا‌ی شیرپیدانی خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای
 چاو ده‌خوینت، دایکان ټو هه‌قیقه‌ته ده‌زان: کاتیک مندال له شیرخواردن ده‌وستیت، به‌لکو
 ه‌ندیکجار پټش وه‌ستانی، چاوه‌کانی داده‌خرین و له ژير پټلوه‌داخراوه‌کانی به لای چه‌پ و
 راستدا ده‌جولینه‌وه، جول‌ه‌ی چاوه‌کانی ټاماژه‌ی ټوه‌يه منداله‌که نوقمی "خه‌وی قول" خه‌وی
 جول‌ه‌ی خیرای چاو بووه.

پرسی بیره خواردنه‌وه بژارده‌يه‌کی پټشنيارکراوی ټهم چیروکه کونه‌يه، به داخه‌وه
 پټويسته ټه‌وانی ه‌ز له خواردنه‌وه‌ی بیره ده‌که‌ن، ناوه‌روکی ټهم چیروکه ټه‌فسانه‌يه
 بزانن، که به هېچ شپوه‌يه‌ک راست نیيه، ليکولینه‌وه‌ی زور له‌سهر پرسى خواردنه‌وه
 کحوليه‌کان کراوه، له تاقیکردنه‌وه‌کان شیري بڼ تامی خواردنه‌وه‌ی کحولی به مندال
 دراوه، به‌لکو تامی "بڼ نمونه به تامی ټانيلای" بووه، يان بړيکی دياریکراو له خواردنه‌وه‌ی
 کحولی پټدراوه، "بړه‌که له ناو شیري دايکه‌که يه‌کسان بووه به‌و بړه‌ی دایک پټکټک يان

دوو پینکی خواردیته وه، کاتیک مندالی شیره خور، ئو شیره ده خواته وه که کحولی تیگراوه، خهوی جولای خیرای چاویان زیاتر پچر پچر بووه، ماوه یه کی دریژتر خهویان لینه که وتووه، ههروه ها بری خهوی جولای خیرای چاو، به ریژهی (۲۰ بق ۳۰٪) دوی ئو ماوه کورته دابه زیوه.

زورجار مندالان دوی خواردنه وهی شیری تیکه ل به کحول، هه ولده دهن قهره بووی هه ندیک لهو خهوی جولای خیرای چاوه بکه نه وه که له دهستیانداده، دوی ئه وهی جهستیان له کاریگه ری کحوله که رزگاری ده بیت، به لام پرسى قهربوو کردنه وه بق سیستمی بایولوژی تازه پیگه یشتوانیان ئاسان نابیت.

له دوو توبی لیکولینه وه کان روون بووه ته وه، خهوی جولای خیرای چاو له ماوهی قوناغی زووی سه ره تایی ژیا نی مروف، پرسیک نییه مروف به ویستی خوی هه لیژیریت: به لکو ده بیت مروف پابه ندی بیت، واته مندال ده بیت به سروشتی خوی بخه ویت، نه که به تیکه لکردنی کحول به شیرى دایک.

له سه ره بنه مای ئه م روونا کردنه وه یه، زور روونه هه موو کاتزمیریک له کاتزمیره کانی خهوی جولای خیرای چاو گرنگی خوی هه یه، به پینی ئو هه وله زورانیه کورپه دهیدات، یان مندالی تازه له دایکبوو دهیدات، بق به دهستیانه وهی ئو بره ی له خهوی جولای خیرای چاو له دهستیانداده گرنگیه که ی درده که ویت.^(۱) به داخه وه، تا کو ئیستا نه مانتوانیوه له ته وایی کاریگه رییه دریژخایه نه کانی شه ژانی خهوی جولای خیرای چاوی مندالانی تازه له دایکبوو تیگه ین.

بیگومان که میبونه وهی بریک له خهوی جولای خیرای چاو؛ یان ریگریکردن لهو قوناغی خهو، لهو ئاژه لانه ی تازه له دایکبوونه، میشکییان گه شه ناکات و ده شیویت، هاوکات ده بیت به هوکاری ئه وهی ئاژه لیک پیگه یشتووی رهفتار ناسروشتی لی دره بچیت.

^۱ - له گه ل ئه وهی په یوه ندی راسته وخوی به بری خهوتن و جوری خهوتنی منداله وه نییه، به لام خواردنه وهی خواردنه وه کحولیه کان له لایه ن دایک، پیش ئه وهی له گه ل منداله تازه بووه که ی له سه ره یه ک جیگا بخهون، راسته وخو له ته نیشت سه ری نی منداله که شان بداته وه و رابکشیت، دیارده ی په یوه ست به مردنی له ناکاوی منداله که به ریژه ی حهوت جار یان هه شت جار زیاد دهکات، به راورد له گه ل مندالی ئو دایکانه ی خواردنه وه کحولیه کان ناخونه وه. ب. س. بلیر، وب. سایدبوتام، وس. ئیفاسون کومپ.

خه‌وی مندال: (CHILDHOOD SLEEP)

جیاوازی زور پوون و بیزارکه‌ر له ژماره‌ی جاره‌کانی خه‌ودا بۆ دایکان و باوکانی تازه له نینوان خه‌وی کورپه و مندالی بچووک و خه‌وی پیگه‌یشتواندا هه‌یه. جیاواز له مۆدیلی خه‌وی یه‌ک قوناغی له که‌سانی پیگه‌یشتووی ولاتانی پیشه‌سازیدا هه‌یه، مندالی شیره‌خۆره و مندالی بچووک له بیست و چوار کاتژمیر چه‌ندین جار ده‌خه‌ویت، به درێژایی پوژ و شه‌و چه‌ندین خه‌وی کورتخایه‌ن ده‌خه‌ویت، بیداری زور ده‌یچرینیت، هه‌ندیکجار له‌گه‌ل بیداربوونه‌وه‌کان ده‌گریت.

دلنایی به‌هیز و زور گالته‌جارانه له‌سه‌ر هه‌قیقه‌تی کتییی (خه‌واندنی مندالی بچووک)، ئەم کتییە له‌لایەن (ئادەم مانسباخ) نووسراوه، به‌ ناوێشیانی (یه‌کسه‌ر بخه‌وه)، پرسیکی پوونه ئەم کتییە بۆ مندالان نییه! مانسباخ ئەم کتییە کاتیکی نووسی، که تازه ببوو به باوک، هه‌روه‌ها له‌سه‌ر شیوازی زور له باوک دایکه تازه‌کانی له ئەنجامی دووباره بیدار بوونه‌وه‌ی منداله‌کانیان ماندوبوون: خه‌وی مندالی شیره‌خۆر چه‌ندین قوناغه. مانسباخ پینۆستی به‌وه بوو چاودیری منداله بچووکه‌کی بکات و یارمه‌تی بدات بۆ ئەوه‌ی جار له دوا‌ی جار و شه‌و له دوا‌ی شه‌و، دوا‌ی بیدار بوونه‌وه بیخه‌وینیته‌وه. به‌ حاله‌تیک‌ی زور توپه‌یی، به‌لام کاتیکی مانسباخ بریاریدا توپه‌یه‌که‌ی بخاته سه‌ر کاغه‌ن، توپه‌یه‌که‌ی ئاراسته‌یه‌کی فۆرمیکی شایسته‌ی وه‌رگرت، لاوانه‌وه و سروودی کۆمیدی خیرا له‌سه‌ر لاپه‌ره‌کانی کتییەکه‌ تو‌مارکرا‌بون، که مانسباخ بۆ منداله‌ کۆپه‌که‌ی ده‌خویندنه‌وه. به‌ دلنایی زور له باوک و دایکه نوێیه‌کان، ناوه‌پۆکی لاواندنه‌وه و سرووده‌کان ئاوا ده‌بینن، گونجاوه له‌گه‌ل ئەوه سه‌باره‌ت به‌ خه‌واندنی منداله‌که‌یان له‌ هزر و بیرکردنه‌وه‌یان ده‌گوزهریت. له‌ کۆتاییدا کتیییکت بۆ ده‌خوینمه‌وه، ئەگه‌ر سویند بخۆی ده‌خه‌ویت. تکایه گۆی له‌ کتییە ده‌نگیه‌که‌ی ئەو کتییە مانسباخ بگره، که به‌ شیوه‌یه‌کی زور جوان له‌لایه‌ن ئەکتەری هه‌ستیار (سامویل ل. جاکسون) خویندراوه‌ته‌وه.

مایه‌ی به‌خته بۆ هه‌موو باوک و دایکه نوێیه‌کان، له‌وانه بۆ (مانسباخ) یش، ماوه‌ی خه‌وی مندال له‌گه‌ل گه‌وره‌بوونی ته‌مه‌نی، درێژتر و جیگیرتر ده‌بیت و زور که‌م ده‌یچریت. سوپی ریتی پۆژانه که‌ شروقه‌ی ئەو گۆرانیکاریانه ده‌کات، هاوکات ئەو ناوچه‌ی میشک که‌ خه‌و په‌یدا ده‌کات، پێش له‌دایکبوون به‌ ماوه‌یه‌کی درێژ پنده‌گات و ته‌واو و کامیل ده‌بیت، ئەو کاتژمیره‌ سه‌ره‌کییه‌ی به‌ سیسته‌می بییست و چوار کاتژمیری کارده‌کات، به‌ سوپی ریتی پۆژانه کۆنترۆلکراوه، یان به‌ ناوکی سه‌ر یه‌کتر به‌که، ئەو کاتژمیره‌ کاتیکی زور درێژ ده‌خایه‌نیت تا‌کو په‌ر سه‌ندنه‌که‌ی ته‌واو ده‌بیت، یه‌که‌م ئاماژه‌ی مندالی تازه له‌دایکبوو

لەسەر ملکه چوون بۆ پیتمی پۆژانە نابیت، تاكو نه گات به مانگی سیته م یان چوارهمی ته مهنی،^(۱) دواى ته واکردنی ئەو ته مهنه ناوکی سەر یه کتر بره که وهلامی ئاماژه دووباره بووه کانی وهکو "پووناکی پۆژ، گۆرانی پلهی گهرما و کاتی خواردن" دهاته وه، ئەگەر کاته کانی به جوانی ریکخراین، له ماوهی بیست و چوار کاتزمیری پۆژانە ریتمیکی بههیزتر پیده گات.

کاتیک مندالی شیره خۆره سالی یه که می گه شهی ته واک ده کات، کاتزمیری ناوکی سه رووی یه کتر بره که کۆنترۆلی ریتمی پۆژانە ده کات، واکا مندال له گه ل ته واکردنی ته مهنی یه ک سالی، کاتیک دریزتر به بیداری به سه رده بات، هه روه ها ماوهی سه رخه وی زۆر بیداری به که ی ده چریتیت، هاوکات بۆ ماوهی دریزتر شه وانه ده خه ویت، له و قوناغه دا به شی زۆری نۆره کانی خه و و بیدار بوونه وهی ره مه کیانه ی نامینیت، ئەو بیدار بوونه وه ره مه کیانه ی هه موو شه و و پۆژ ده شیونیت.

کاتیک مندال ده گات به ته مهنی چوار سالی، ریتمی پۆژانە ی کۆنترۆلی ته وایی ره فکاری خه وتنی ده کات، هاوکات بۆ ماوه یه کی دریزتر خه وی شه وانه ده خه ویت، له کاتی شه که تی له پۆژدا سه رخه و ده شکینیت، له و قوناغه ی ته مهن مندال له شیوازی خه وی چه ند قوناغیک ده په رپته وه بۆ شیوازی خه وتنی دوو قوناغی، له کۆتایی قوناغی مندالی شیوازی خه وی نوێ ده ستپیده کات، که یه ک ماوه ی خه وی واقعی و هه قیقیه، به لام دانانی ریتمی جیگیر و ریکخراو به رده واک ناهیلنیت، مللانی توند و به هیزی نیوان خه وی جوله ی خیرای چاو و خه وی نه مانی جوله ی خیرای چاو له سه ر سه ره ره بوون به رده واک ده بیت، له گه ل ئەوه ی له و قوناغه دا کۆی بری خه و، که مبوونه وهی پله به پله به خۆیه وه ده بینیت، پرسى

۱- توانای مندالی شیره خۆره، یان مندالی بچوک که بتوانن شه وانه خۆیان بخه ون، پرسیکه له لایه ن باوک و دایکه تازه کان گرنگی زۆری پێ ده دریت، له وانه یه چاکتره بلین خۆزگه و خولیای گه وره یانه، چه ندین کتیب هه یه، جه خت ده کاته سه ر دیاریکردنی چاکترین ریکا بۆ خه وتنی مندالی شیره خۆر یان مندالی بچوک، مه به ستی ئەم کتیه پیشکه شکردنی سه رنجیکی گشتی سه باره ت به و پرسه نییه، به لکو راسپاردە ی گرنگی تیدایه، که پتویسته کاتیک منداله که ت وه نه وز ده بیاته وه، بیخه یته سه ر جیگای خه وتنه که ی، نه ک دواى ئەوه ی ده خه ویت بیخه یته سه ر جیگای خه وتنه که ی، کاتیک منداله که ت له ساتی وه نه وزدان ده خه یته سه ر جیگای خه وتنه که ی، ئەوه مندالی شیره خۆره یان بچوکه زیاتر مه یلی له په ره پیدانی توانای سه ره به خۆی ده بیت، تاكو له شه وان خۆی بخه ویت، به وشیه وه مندال فیر ده بیت و ده توانیت کاتیک له خه و بیدار ده بیته وه، به بی ئەوه ی پتویست بکات، دووباره باوکی یان دایکی ئاماده بیت بۆ ئەوه ی بخه ویته وه.

که مېوونه وې بېرې خو له ساتي له دايکېوونه وې ده سټېډه کات. به لام قوناغ له دواي قوناغ خو جیگیر تر و قولترده بیت، به وشيويه به تپه پېووني کات، پېژهي نيوان کاتي تايبه بې خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو و کاتي تايبه بې خوې جولهي خيړاي چاو، له ناستي جیگیر و سروشتي خوې دانابه زيت.

مندالي شيره خوړ کاتيک ته مېني ده گات به شېش مانگ، له پوژيکدا چوارده کاترمير ده خويټ، نه و ماوهي خوې به يه کساني دابهش ده بيت له نيوان خوې جولهي خيړاي چاو و خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو، به لام کاتيک مندا له مېني ده گات به پينج سال، نه و پېژهي دابه شېوونه (۷۰%) بې خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو ده بيت، له به رانبه ردا (۳۰%) بې خوې جولهي خيړاي چاو ده بيت، نه و دابه شېوونه بې نه ويه به دريژايي يازده کاترمير بخويټ.

به واتايه کي ديکه؛ ده توانين بلين: پېژهي خوې جولهي خيړاي چاو، له قوناغي مندالي زو و کم ده بيته وې، هاوکات پېژهي خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو زياد ده گات، له گهل نه وې کوي کاتي خو کم ده بيته وې. نه و کم بوونه ويه له به شي خوې جولهي خيړاي چاو ده بيت، هاوکات زياد بووني پوون له سه رووه ربووني خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو ده بيت، له قوناغي مندالي زو و ناوهند نه و زياد بوونهي نه ماني جولهي خيړاي چاو به رده وام ده بيت. دواتر نه و پرسی خوې له کوتايي سالاني هه رزه کاري له پېژهي (۸۰%) به (۲۰%) له به رزه وندې خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو جیگیر ده بيت، دواي قوناغي هه رزه کاري نه و پېژهي جیگیر، تاکو ناوه راستي ته مېني پيگه يشتن وېکو خوې ده مينيته وې. **خو و هه رزه کاري: (SLEEP AND ADOLESCENCE)**

بوچي له ناو مندالدي دايک و له قوناغي زووي ژياندا، نه و بېرې زوره ي کات له خوې جولهي خيړاي چاو به سه ر ده بين، دواتر ده چين بې قوناغيک سه رووه ربووني خوې قول به خويه وې ده بينيت، يان خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو به خويه وې ده بينيت، نه و شيوازي خوې له کوتايي مندالي و سه رتايي هه رزه کاريه؟

نه گهر هيزي شه پوله کاني ميتشک له حالتي خوې قول بېتوين، نه و نه و موديله به ته وايي ده بينين: که مېوونه وې چري خوې جولهي خيړاي چاو له ماوهي سالاني يه که مې ژيان، له گهل زياد بووني زور خيرا له چري خوې نه ماني جولهي خيړاي چاو له ماوهي مندالي ناوهند و کوتايي، به شيويه ک چريه که ي پيش قوناغي پيگه يشتن ده گات به لوتکه، دواتر ده سته ده گات به دابه زينه وې، پرسی ناياب و سودبه خش له و جوړهي خوې قول له و ماوهي په رينه وې ته مېني مروف چيه؟

له پاستیدا پیش له دایکبوون و دواى له دایکبوون پاسته وڅو، سه رکیشی خه و نوینه رایه تی بونیادنان دهکات، ههروهه ژماره یه کی زور له ریځای ده ماری خیرا و یه کتر بر بونیاد دهنیت، نه و بونیادانه واده کهن میثک له دایک بیت، وهک له تاقیردنه وهکان و لیکولینه وهکان به پروونی بینیمان، خهوی جولای خیرای چاو، پولی سه ره کی له پرۆسه ی پهره پیدان ده بینیت، یارمه تیده ره له پیدانی گه یه نه ره ده مارییه کان به میثک، ههروهه نه و گه یه نه رانه یان پرته وانه کارا دهکات، هاوکات له ریځای پیدانی توانای زور له سه ر گواسته وهی زانیارییه کان چالاکی دهکات.

نه گهرچی نه وه یه کهم خولی پیڅه یاندنی میثکه، به لام خوله که به جوش و خرۆشی زیاد به ریوه ده چیت، بیگومان ده بیت له دوایدا سوړی دووه می پیڅه یان دووباره بیت وه. سوړی دووه له ماوهی کوتای مندالی و هه رزه کاری ده بیت، له و خوله ئامانجی بونیادنان و زیاکردنی چه ندایه تی گه یه نه ره کان نییه، به لکو ئامانج دووباره تیروانینه وه و ریځسته وهیه، به ئامانجی زیادکردنی توانایی و چالاکیه کانی.

کاتی زیادکردنی گه یه نه ره زیاده کان به یارمه تی خهوی جولای خیرای چاو کوتای هات، کاتی که مېوونه وهی گه یه نه ره کان شوینی گرت وه و بوو به سیم و تاییه تمه ندیه کی سه رووه، لیږه وه پولی خهوی نه مانی جولای خیرای چاو ده ستپیده کات، که کوتا بالا دهستی څوی ده خاته سه ر بونیادی میثک.

ئیسټا ده گه پړینه وه بو لیکچوواندنی پرسه که له گهل کاری نه و کومپانیایه ی خزمه تگوزاری ئینته رنیت پیڅه ش دهکات، له بهر نه وهی بو تیځه یشتن له و پرسه سودی هیه، کاتیک کومپانیایه که یه کهم جار توږه کانی داده مه زرنیت، بریکی یه کسان له خزمه تگوزاری به هه موو مالیکی گه ږه که تازه بونیادنراوه که ده دات، دواتر توانای به کاره یانانی ئینته رنیتیان پی ده دات. به لام نه م چاره سه ره بو ماوه یه کی دوو به توانا نابیت، له بهر نه وهی هه ندیک له مال هکان به تیپه ربوونی کات له به کاره یانانی ئینته رنیت چرتر ده بن، هاوکات هه ندیک مالی دیک، ته نها بریکی کهم له و توانا په یوه ندیه ی ږه خساوه بو یان به کار ده یتن. ههروهه پرسیکی ئاسایی و کرده ییه؛ زور خانوی گه ږه که که به تال بن و هه رگیز ئینته رنیت به کار نه هیتن.

تا کو کومپانیایه که ده توانیت بگات به خه ملاندنی پروایتکراو له شیوازی داواکاری له گه ږه که که دا هیه، پیوستی تیپه ربوونی هه ندیک کاته، تا کو داتای ئاماری له سه ر به کاره یانانی ئینته رنیت کو ده کاته وه. بیگومان پیش نه وهی کومپانیایه که بتوانیت بریاری کوتای سه باره ت به ورده کاری بونیادی توږه به نه رته ییه که بدات که له گه ره که که دا

دایمه زړاندووه، ده بېټ به ماوهی تاقیکردنه وهی کرداری ټیټه پړت، بۆئوهی گه یاندنی توانا به مالګه کانی ئینته رنیت کهم به کارده هینن دابه زینتت، هاوکات توانای گه یاندن به مالګه کانی دیکه زیاد بکات، که بۆی دهرده که ویت داواکاریان له سهر ئینته رنیت به رزه، به لام ئه وه دووباره بونیادنانه وهی سهرجه می توره که نییه، له بهرئوهی به شی زوری بونیادی بڼه پرتی وهکو خوی ماوه.

پرسیکی ږوونه کومپانیای خزمه تګوزاری ئینته رنیت، پړوژهی هاوشیوهی زوری له رابردودا به ره مه پناوه، هه روه ها خه ملاندنی لوزیککی سهاره ت به چۆنیه تی دامه زارندن و ږیکخستن و کونترولکردن به پتی به کاره یتان هیه، ئه گهر کومپانیایه که بیه ویت، توانای به کاره یتانی توره که بۆ به رزترین ئاست زیاد بکات. ئه وه میتشکی مروف به پشت به ستان به بری به کاره یتان به پړوسهی گورانی هاوشیوه تیده پهرت، ئه وهش له ماوهی کوتا قوناغی مندالی به درژایی قوناغی هه رزه کاری ده بېټ.

وهکو پرسى کومپانیایه، به شی زوری بونیادی بڼه پرتی میتشک که له ماوهی پېشوو له ژبان بونیادنراوه، وهکو خوی و به یی گوران ده میتته وه، له بهرئوهی دایکه سروشتمان ئیستا ده زانیت، چۆن یه کهم توری راستی گه ینه ره کانی میتشک دایمه زینتت، پرسى ئه زموونی دامه زارندن یان بونیادنان دوی ملیونان هه وله له ماوهی پهره سهندنی هه زاران ساله به رده وامه. به لام دایکه سروشتمان به دانایی خوی، شتیکی به دی نه هاتوو، له پیکهاته ی میتشکمان جی ده هیلت، ئه و شته پیکهاته یان به دیهانتی گشتی سهرجه م مروفه، پرسى جیهیشتنی شتیکی، له پیناوی کونترولکردن و ږیکخستن و ورده کارییه به پتی که سه که، ئه زموونی ده گمهنی هه ر مندالیک له ماوهی سالانی به دیهانتی، ده گوردریت بۆ کومه لیک "ئاماری به کاره یتانی که سی". ئه و تاقیکردنه وانه یان ئامارانه هیلکاری پتویست بۆ ږیکخستن له پیناوی سورى کوتایی ږیکخستن میتشک ده سته بهر ده کات؛^(۱) ئه م پرسى ده سته بهرکردنه به سودبینین له و ده رفه ته ده بېټ، که دایکه سروشتمان به کراوه یی له پیناوی ئه و کرده یه جیهیشتنوه، به وشیوه یه میتشکی گشتی به پشت به ستان به چۆنیه تی به کاره یتانی له لایه ن خاوه نه که ی، به ئاستیکی زیاتر ده بېټ به میتشکی "که سی"، واتا له ژیر کونترول و ویستی که سی ده بېټ.

^۱ - ئه گهرچی پله ی گه یاندنی توره ده مارییه کان له ماوهی پهره سهندن ناتواوه، به لام قهباری ماددی خانه کانی میتشک زیاد ده کات، هه روه ها له گه لیدا قهباری سهرجه می میتشک و سهر زیاد ده بېټ.

میشک یارمه تی له خزمه تگوزاری خهوی قول وهرده گریت، به واتایه کی دیکه له خهوی نه مانی جولای خیرای چاو وهرده گریت، له پیناوی به دهسته ییتانی ئه رکی پیکهستن و کۆنترۆلکردن و هه موارکردنه وهی گه یه نه ره کانی، له نیو ئه رکه گرنه و زۆره کانی خهوی قول ده یانینیت، ئه رکی "بهش بهش" کردنی تۆره ئالۆزکاوه کانه، ئه وه ئه رکیکه به پوونی له ماوهی قوناغی هه رزه کاری ده رده که ویت. له بهشی داهاتوو گفتوگۆی لیستیک له و ئه رکانه ده که یه، که خهوی نه مانی جولای خیرای چاو ئه نجامیان ده دات، له پیکای زنجیره یه کی تاقیکردنه وهی نایاب و جیاوا، زانای پیشهنگ (ئیرۆن فینبرگ) پرسیکی جادویی سه بارهت به چۆنیه تی به رتیه چوونی ئه و پرۆسه ی پیکهستن له میشکی هه رزه کاران دۆزیه وه، دۆزیه وه کانی فینبرگ پاساوه بۆ ئه و بۆچوونه ی گریمانی هه بوونی له تۆش ده کات: هه رزه کاره کان کۆپییه کی که متر ئه قلانیان له میشکی مرۆفی پیکه یشتوو هه یه، ئه و کۆپییه ی هه رزه کاران مه ترسی زۆر له خۆده گریت، هاوکات که سی هه رزه کار به رتیه یی خۆی له کارامه ییه کانی بریاریدان نزمتر ده یینیت.

زانا (فینبرگ) به به کاره ییتانی (Electrodes) جه مسه ره کاره باییه کانی دانایه سه ر هه موو به شه کانی پیشه وه و پشته وه و له لای چه پ و راستی سه ریان، ده ستیکرد به تۆمارکردنی خهوی کۆمه لیک مندالی زۆر که ته مه نیان له نیوان سی بۆ شهش سالان بوون، هه موو شهش مانگ جارێک یان سالی جارێک تاقیکردنه وه که ی دووباره ده کردوه، واتا جارێکی دیکه منداله کانی ده هیته یه وه بۆ تاقیگه و پێوانه ی نویی بۆ ئاماژه ی خهویان ده کردوه. ئه م زانایه بۆ ماوه ی ده سال له تاقیکردنه وه که ی به رده وام بوو، له و ماوه یه زیاتر له (۳۵۰۰) هه لسه نگاندنی کۆکردوه، له وانه له ماوه ی شه ویکی ته واو: (۳۲۰۰۰۰) کاتژمیر تۆماری ئاماژه کانی خهوی کۆکردوه! په سندکردنی ئه م ژماره یه سه خته! زانا فینبرگ له و داتایانه زنجیره یه ک وینه ی دروستکرد، وینه کان چۆنیه تی گۆرانی چری خهوی قولیان له ماوه ی قوناغه کانی په ره سه ندنی میشک له کاتی په رینه وهی هه ر مندالیک بۆ قوناغیکی دیکه ده خسته پوو. کاتی په رینه وهی له ماوه ی هه رزه کاری و گه یشتن به ته مه نی پیکه یشتن، زۆرجار به وینه ی شیواو و نارێک تاقیده کردنه وه.

ئه نجامی ئه م تاقیکردنه وه یه له بواری زانستییه ده ماری پاداشتیکی گه وهریه، هاوکات پتی ده گوتریت وینه ی هیواشی سروشتی: بۆنموونه گرتنی وینه ی دووباره ی دره ختیک له سه ره تای دره که وتنی گۆله کانی له به هاردا "مندالی یه که م"، دواتر له کاتی دره که وتنی گه لاکانی له ماوه ی هاوین، "مندالی کۆتاییه"، دواتر پیکه یشتنی په نگه کانی له گه ل هاتنی پاییز

سهره‌تای ههرزه‌کارییه، له کوتایی ههلوه‌رینی گه‌لاکانی له زستان کوتایی ههرزه‌کاری و سهره‌تای پیگه‌یشتنه.

له ماوه‌ی ناوه‌ند و کوتایی مندالی، فینبرگ تییینی هه‌بوونی چه‌ندایه‌تی یه‌کسانی خه‌وی قولی کرد، بۆنموونه کاتیک "گول" ده‌رده‌که‌ویت، گه‌شه‌ی ده‌ماری له میتشکی ته‌واو ده‌بیت، یان ده‌که‌ویت به‌رانبه‌ر "کوتایی به‌هار و سهره‌تای هاوین". له‌و کاته‌دا له تۆماره کاره‌باییه‌که‌یدا زیادبوونی زۆر له چری خه‌وی قول ده‌بینی. به‌ته‌واویی کاتیک پتویستی په‌ره‌سه‌ندنی په‌رینه‌وه بۆ گه‌یه‌نه‌ره‌کانی میتشکه، له قوناغی زیادبوونی گه‌یه‌نه‌ره‌کان و گه‌شه‌پیدانیان بۆ قوناغی به‌ش به‌ش کردنیان "له به‌رانبه‌ر ماوه‌ی پاییزی دره‌خته‌که‌یه". له کاتیکدا "پاییز" پیگه‌یشتنی ئه‌و پرۆسه‌یه بیت، ئه‌و کاته خه‌ریکه به‌رینه‌وه بۆ "زستان"، یان کاتیک پرۆسه‌ی به‌ش به‌ش کردنی گه‌یه‌نه‌ره‌کان له لیواری کوتایی هاتن، تۆمارکردنه‌کانی فینبرگ دابه‌زینی پوونی له چری خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو خسته‌پوو، له‌به‌رئه‌وه‌ی جاریکی دیکه له نوێ نزمبووه‌وه، به‌وشیوه‌یه سوپی مندالی کوتایی هات! له‌گه‌ل ههلوه‌رینی "کوتا گه‌لا"، له‌و ماوه‌یه‌دا پیره‌وه ده‌مارییه‌کانی ئه‌و ههرزه‌کارانه ته‌واو بوون، خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاوی قول به‌شداری له په‌رینه‌وه‌ی ههرزه‌کاران بۆ سهره‌تای قوناغی پیگه‌یشتن کرد.

زانا فینبرگ پیشنیاری زیادبوونی چری خه‌وی قول و دابه‌زینی کردووه، پرسیکی یارمه‌تیده‌ره له په‌وتی پیگه‌یشتن و سنوری ئه‌تۆمی مه‌ترسیداری ههرزه‌کاری تیده‌په‌رینیت. دواتر ئه‌و په‌رینه‌وه‌یه به‌ پاریزراوی به‌رده‌وام ده‌بیت تا‌کو ده‌گات به‌ پیگه‌یشتن. دۆزینه‌وه‌کانی کوتایی پالپشتی ئه‌و تیۆره‌ی فینبرگیان کرد، هه‌روه‌ها له‌گه‌ل به‌ده‌سته‌پێتانی خه‌وی قول و کوتا پیداجوونه‌وه‌ی وردی به‌ میتشک له‌ ماوه‌ی ههرزه‌کاریدا، چاکتربوونی کارامه‌یی درککردن و گفتوگۆی لۆژیکی و بیرکردنه‌وه‌ی ره‌خنه‌یی ده‌سته‌پێده‌کات. ئه‌م پرسانه له‌گه‌ل گۆرانی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو به‌ گونجایی رووده‌دن.

ئه‌گه‌ر به‌ چاوی پشکنین بروانیه‌ کاتی ئه‌و په‌یوه‌ندیانه، پرسیکی زۆر وروژینه‌ر ده‌بینیت که‌ شیایوی گرنگی پیدانه، ئه‌و پرسه‌ گۆرانی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاوه، که‌ به‌ به‌رده‌وامی پیش گۆرانی درککردن و په‌ره‌سه‌ندنی رۆل و ئهرکی میتشک دیت، به‌ شیوه‌یه‌ک به‌ چه‌ند هه‌فته‌ پێشی ده‌که‌ویت، یان به‌ چه‌ند مانگ پێشی ده‌که‌ویت، ئه‌و پرسى پێشکه‌وتنه‌ پیدانی په‌یامی کاریگه‌رییه: که‌ خه‌وی قول، هیزى پالنه‌ری پیگه‌یشتنی میتشکه، نه‌ک پێچه‌وانه‌که‌ی.

زانا فینبرگ، کاتیک توئزینه‌وهی له هیللی کاتی گۆرانی چری خه‌وی قولی هه‌موو به‌شیک سهر کرد، که جه‌مسهره‌کانیان بۆ پێوانه‌کردن له‌سهر دانرابوو، گه‌یشت به‌ کۆتا دۆزینه‌وهی گه‌وره، له‌به‌رئوه‌ی بێنی پێوانه‌ی جه‌مسهره کاره‌بایه‌کان به‌ به‌رده‌وامی جیاوازن، پوون بووه‌وه هیللی سهرکه‌وتن و دابه‌زین له‌ پرۆسه‌ی پێگه‌یشتن، به‌ به‌رده‌وامی له‌ خاالی کۆتایی پشته‌سهر ده‌سپێده‌کات، یان له‌ شوئینگ که‌ ئهرکی درککردنی بێنین و شوین جیبه‌جی ده‌کات، دواتر گۆرانه‌که به‌ جوله‌یه‌کی جیگیر له‌گه‌ل زیاده‌بونی ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاری دێته‌ پێشه‌وه‌ی سهر، ئهم پرسه‌ پرسیکی زۆر له‌ناکاوتره له‌ پرسه‌کانی دیکه، ئه‌و پرسه کۆتا خاالی گه‌شتی پێگه‌یشتنه، ئه‌وه خاالی کۆتایی به‌شی پێشه‌وه‌یه، به‌رپرسه له‌ پرۆسه‌ی بیرکردنه‌وه‌ی لۆژیک و بریاردان. له‌سهر بنه‌مای ئهم پووناکردنه‌وه‌یه، به‌شی دواوه‌ی میشکی هه‌رزه‌کار، پێگه‌یشتوو‌تر ده‌بیت، هاوکات به‌شی پێشه‌وه‌ی میشکی هه‌رزه‌کار له‌ منداالی نزیک ده‌بیت، ئه‌وه له‌ ماوه‌ی هه‌ر خالیک له‌ کاتی قوناغی په‌ره‌سه‌ندندا.^(۱)

دۆزینه‌وه‌کانی فینبرگ به‌شداری له‌وه کردووه ئه‌قلانیه‌ت له‌لای هه‌رزه‌کاران له‌ کۆتاییدا ده‌رده‌که‌وێت و ته‌واو ده‌بیت، له‌به‌رئوه‌ی ناوچه‌ی به‌رپرس له‌و پرسه کۆتا ناوچه‌ی میشکه، چاره‌سه‌ره‌کانی خه‌وی پێ ده‌کات و پێی ده‌گه‌یه‌نیت، به‌ دلنایی خه‌و تاکه‌ فاکته‌ری پێگه‌یاندنی میشک نییه، به‌لکو دیار و پوونه فاکته‌ریکی گرنگه‌ رینگا له‌به‌رده‌م بیرکردنه‌وه‌ی پێگه‌یشتووانه‌ی میشک ده‌کاته‌وه، هه‌روه‌ها فاکته‌ری توانای گفتوگۆی لۆژیکیه، توئزینه‌وه‌که‌ی فینبرگ تابلۆی ریکلامه‌کانی کۆمپانیای بیمه‌کردنی گه‌وره‌ی به‌یاده‌یتنامه‌وه،

۱- له‌گه‌ل هه‌موو ئه‌و قسانه‌ی له‌سهر تۆره‌ گریدراوه‌کانی له‌ میشکی هه‌رزه‌کاردايه، ئاماژه به‌وه ده‌که‌م، بریکی زۆر له‌ پرۆسه‌ی به‌هێزکردنی په‌یوه‌ندی تۆره‌ گریدراوه‌کان، له‌ میشکی هه‌رزه‌کار و پێگه‌یشتوان پووده‌دات، به‌لام به‌پێی ئه‌و توئزینه‌وه‌یه تۆره‌ گریدراوه‌کان هه‌یشتا ته‌واو نه‌بوونه، پرۆسه‌ی به‌هێزکردنیان له‌ ماوه‌ی شه‌پۆله جیاوازه‌کانی خه‌وتنی میشک ده‌بیت، له‌ به‌شی دواتر گفتوگۆی له‌سهر ده‌که‌ین.

له‌ ئیستادا ئه‌وه‌نده به‌سه‌ بلیم: توانای فێربوون و به‌یاده‌یتنامه‌وه و هه‌لگرته‌ی یاده‌وه‌ری نوێ، تاکو ئه‌و کاته به‌رده‌وام ده‌بن، که‌ گه‌یه‌نه‌ره‌کان به‌ شیوه‌یه‌کی گه‌شتی له‌ قوناغی کۆتایی په‌ره‌سه‌ندن که‌مه‌بنه‌وه. به‌لام میشک له‌ سالانی هه‌رزه‌کاری که‌م پابه‌نده، به‌راورد به‌ ماوه‌ی شیره‌خۆری یان ماوه‌ی منداالی یه‌که‌م، نموونه‌یه‌کی ساده له‌سهر ئه‌و پرسه، به‌ روونی ده‌بینین منداالی بچووک به‌ ئاسانتر فێری زمانیکی نوێ ده‌بیت، به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و هه‌ول و کوششه‌ی هه‌رزه‌کاریک بۆ فێربوونی زمانیکی نوێ ده‌یدات.

تابلۇكە دەلىت: "لەبەرچى لىخوپىنى ئۆتۈمۈبىل لەلايەن كەسىك تەمەنى شازدە سال بىت،
وەكو ئەوئەيە لەلايەن كەسىك بىت، كە بەشىك لە مىشكى وەنكرديت؟ زۆر روونە، لە
راستىدا پرسەكە ئاوايە؟".

پرسى پىگەيشتىنى مىشك پىويستى بە خەوى قول و كاتە بۇ پەرەسەندىن، تاكو
پىگەيشتىنى دەمارەكانى ئەو بۆشايىيە مىشك لە بەشى پىشەوئەي نىوچەوان پىرەكەنەو
تەواو دەبىت. كاتىك مىندالەكەت دەگات بە ناوئەندى بىستەكانى كۆتا پرسە، بەشەكانى
كۆمپانىيى بىمە لەسەر ئۆتۈمۈبىل دادەبەزن، بۆيە پىويستە سوپاسگوزارى خەو بىت لەسەر
دەستەبەركردنى ئەو پارەيەي لە دابەزىنى پىشەكانى كۆمپانىيا بۆت دەمىنىتەو.

ئىستە بە روونى دەرەكەوتو، فېنبرگ پەيوەندى نىوان چىرى خەوى قول و پىگەيشتىنى
مىشكى تىيىنى كراو و تاقىكراوئەي لە كۆمەلىكى زۆر جىاوازىي ھەرزەكاران لە ناوچە
جىاوازەكانى جىيەن دۆزىوئەو. بەلام چۆن دەتوانىن مەمانەي تەواومان ھەبىت، كە خەوى
قول بە كردارى پىرۆسەي بەش بەش كردنى دەمارە پىويستەكان بۇ پىگەيشتىنى مىشك
بەدى دەھىنىت؟ ئايا ناكىت پىگەيشتىنى مىشك و گۆرەنەكانى خەو، دوو پرسىن بە نىزىكى
ھاوكات روودەندىن، بەبى ئەوئەي ھىچ يەككىيان پىشت بە ئەوئەي دىكەيان بىستىت؟

وئەلامەكە لە ئەنجامى لىكۆلىنەو لە مىشكەكان و پىشەلە بچووكەكان دايە، يان لە قۇناغى
تەمەنى ھاوتاي قۇناغى ھەرزەكارى مەوئە، زانايان ئەو ئازەلانەيان لە خەوى قول بى
بەشكرد، كاتىك ئەوئەيانكرد، پىرۆسەي بەدواداچوونى پىگەيشتىيان بۇ گەيەنەرەكانى مىشكى
بەش بەش كردو وەستەند، بەوشىوئەي تەوانيان پەيوەندى ھۆكارگەرى نىوان خەوى قول و
خەوى نەمانى جولەي خىراي چاو روون بىكەنەو، ھەروەھا مىشك بە ئاراستەي پىگەيشتىنى
تەندروست پالېنىن. پىويستە ئامازە بەو بىكەين، پىدانى كافايىن بە مىشكە گەنجەكان،
وادەكات خەوى نەمانى جولەي خىراي چاو تىك بچىت، پرسى تىكچوونى ئەو جۆرە خەو،
بە پىي ئەو پۆلەي دەبىيىنىت، دەبىتە ھۆي دەرەنگ دەرەكەوتنى ژمارەيەكى زۆر لە نىشانەكانى
پىگەيشتىنى مىشك و نىشانەكانى پەرەسەندى چالاكى كۆمەلايەتى و خۇپاككردنەو،
ھەروەھا دەرەنگ دەرەكەوتنى نىشانەكانى دۆزىنەوئەي ژىنگەي دەوروئەرى. ھەموو ئەمانە لە
نىشانەكانى فېربوونى پالەرى خودىيە بۇ زانىنى پرسە گرنگەكان.

لەسەر بىنەماي ئەم رووناكردنەوئەي دىرەكردنى گرنگى خەوى نەمانى جولەي خىراي
چاو، لە ھەرزەكاران پرسىكى زۆر گرنگە، لە پىناوى تىگەيشتىمان لە پرسى پەرەسەندىنى
پاست و دروست؛ بەلام ئامازەي بەوئەش كردو، كاتىك پرسەكە بە ھەلە لە پەرەسەندىنى
پەردەي سەر مىشك روودەدات و بە ناسروشتى پەردەي مىشك پەردەستىنىت، بەپىي

تاقیکردنه وه کان شله ژانی دهر وونی گه وره پرووده دات، وه کو شیزو فرینیا، هه روه ها شله ژانی دوو جه مسهری، که تابه ی به هیز، شله ژان له نه جامی پهرسه ندنی پیشوخته ی ناتهدروستی می شک، نه و شله ژانه بلاوانه له ماوه ی مندالی و هه رزه کاری دهرده که ون. له دوو تویی نه م کتیه دا، زور جار ده که پینه وه بو پرس ی خه و نه خوشیه دهر وونیه کان؛ به لام شیزو فرینیا پیوستی به وه یه، له و خاله وه به تاییه تی پرونی بکه ی نه وه. هه موو دوو مانگ جار یک به دوا داچو ونم بو زور لیکولینه وه ی پهرسه ندنه دهماریه کانی مرو ف کردوه، له پیکای به کاره ی تانی "پروپیوی وینه گرتن" بو می شک ی سه دان کچ و کوری هه رزه کار، که کاروانی ژانیان به نیو قوناغی هه رزه کاری تیده په رینن، حاله تی شیزو فرینیا له پیژیه کی نه و هه رزه کارانه دهر که تووه، حاله ته که له کوتای سالانی هه رزه کاریان و سه ره تایی سالانی پیکه یشتنیان دهر که وتوو. نه و که سانه ی حاله ته کانی شیزو فرینیان لیده ره که وتوو، شیزوی ناسروشتی پیکه یشتی می شک یان به ستر او ته وه به ناته واوییی، له پرس ی به ش به ش کردنی تو ره دهماریه به یه که وه گرید راوه کان، به تاییه تی له ناوچه ی به شی پیشه وه ی می شک، که به پرسه له کاروباری پرس ی بیر کردنه وه ی لوزیکی، پرس ی لاوازی و بی توانایی له به ریوه بردنی نه و پرس یه، به کی که له نیشانه سه ره کییه کانی شیزو فرینیا.

له زنجیره یه که لیکولینه وه ی دیکه دا، تیپینی نه وه مان کردوه، خه وی نه مانی جول ه ی خیرای چاو، به پیژیه ی دوو جار بو سی جار له و کوپ و کچانه دابه زیوه، که پرو به پروی مه ترسی زوری توشبوون به شیزو فرینیا^(۱) بوینه وه. له گه ل نه وه ی شه پوله کاره باییه کانی می شک بو خه وی نه مانی جول ه ی خیرای چاو، له و که سانه سروشتی نییه، نه له پروی شیوه ی و نه له پروی ژماره کانی.

پرسی به ش به ش کردنی هه له ی گه یه نه ره کان و تو ره گرید راوه کانی بو شیزو فرینیا له نه جامی خه وی نا ئاسایی هاتو ته ئار او ه؛ له ئیستادا نه م پرسه، بواریکی زور گرنگه و چالاکییه کانی په یوه سته به لیکولینه وه له نه خوشی شیزو فرینیا.^(۲)

^۱ - س. سار کار، م. ز. کاتشو، س. ک. هیزامی، س. ک. براهاراج، که مخه وی شه پولی هتواش به سیمایه کی جیاوازی نه خوشانی شیزو فرینیا داده نریت، لیکولینه وه له شیزو فرینیا، ۱۲۴، ژماره ۱ (۲۰۱۰): ۱۲۷ - ۱۳۳.

^۲ - م. ف. بروفیت، س. دیرفیلهر، ج. س. روبرتسون، ب. روسکا، ک. سیمبا، شله ژانی مودیله کانی خه وتن/ بیداری مشک که پروتینی هه یه، مودیلی شیزو فرینیا په تده کاته وه، بلاو کردنه وه ی شیزو فرینیا، ۲۴، ژماره ۵ (۲۰۱۶): ۱۲۰۷ - ۱۲۱۵.

هه‌رزه‌کاران له مملانی تی ده‌ستکه‌وتنی توانای ته‌واویی پی‌ویستی خه، پووبه‌پووی گۆرانی زیانبه‌خشی دیکه ده‌بنه‌وه، له کاتی‌کدا می‌کشکیان به‌رده‌وامه له په‌رسه‌ندن و گه‌شه‌کردنی، گۆرانی یه‌که‌م توشی سوپی پیتی پۆژانه‌یان ده‌بی‌ت، به‌لام گۆرانی دووهم، کاتی دانراوی پیش‌وه‌خته‌یه بۆ خۆ‌ئێ‌دنگه، له به‌شی دواتر لیکه‌وته‌کانی گۆرانی دووهم گفتوگۆ ده‌که‌ین، ئه‌و لیکه‌وته‌یه زیانبه‌خش و مه‌ترسییه له‌سه‌ر ژیان، به‌لام ئالۆزییه‌کانی ده‌ستپێ‌کردنی خۆ‌ئێ‌دنگه، له کاتی‌کی زو به‌ستراوه‌ته‌وه به‌پرسی یه‌که‌م، یان به‌ستراوه‌ته‌وه به‌ گۆرانی پیتی پۆژانه، له قوناغی منداڵیمان، زۆربه‌مان ئاره‌زووی مانه‌وه و نه‌خه‌وتن تا‌کو کاتی‌کی دره‌نگی شه‌و ده‌ستبه‌ردار نابین، بۆ‌ئهو‌ی سه‌یری (T. V) بکه‌ین؛ یان بۆ‌ئهو‌ی هاوبه‌شی خێزان و برا و خوشه‌که گه‌وره‌کانمان بکه‌ین، له‌و کارانه‌ی شه‌وانه ده‌یکه‌ن. به‌لام خه‌و له‌گه‌ل په‌خسانی ده‌رفه‌تیک، به‌سه‌رماندا سه‌رووهر ده‌بی‌ت، چی له‌سه‌ر جیگا یان له‌سه‌ر کورسی یان هه‌ندیکجار له‌سه‌ر زه‌وی بین، خێزانه‌که‌مان یان برا و خوشه‌که گه‌وره‌کانمان ده‌توانن نه‌خه‌ون و بمینه‌وه، هه‌لمانه‌گر و ده‌مانبه‌نه‌وه بۆ سه‌رجی‌گای خه‌ومان، له کاتی‌کدا ئیمه‌ خه‌وتووین و درک نا‌که‌ین چی له‌ ده‌ورو به‌رمان پووده‌دات، هۆکاری خه‌وی منداڵه‌کان و نه‌خه‌وی برا و خوشه‌که گه‌وره‌کانیان، هۆکاره‌که‌ی له‌وه‌دا کۆنه‌بووه‌ته‌وه، پی‌ویستی منداڵان له‌ سه‌رووی پی‌ویستی برا و خوشه‌که‌کانیه‌تی یان خێزانه‌که‌یه‌تی، به‌لکو پیتی پۆژانه‌ی ئه‌وانیش به‌پێی "به‌رنامه‌یه‌کی پیش و هه‌خته" به‌پۆه‌ده‌چیت، به‌وشیوه‌یه پیتی پۆژانه واده‌کات منداڵان له کاتی زو و نه‌وزبه‌دن یان خه‌وبیانباته‌وه، هه‌روه‌ها پیش هه‌لستانی پی‌گه‌یشتوان له خه‌و هه‌لسن یان بیداربه‌نه‌وه.

ئهو‌ی گرنگه له ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاری سوپی پیتی پۆژانه جیاوازیان له برا و خوشه‌که بچوکه‌کانیان هه‌یه، له ماوه‌ی قوناغی پی‌گه‌یشتنی سیکسی کاتی دانراوی ناوکی سه‌رووی یه‌کتر بڕه‌که، به‌ره‌و پیش‌وه‌ ده‌جولێ‌ته‌وه: گۆرانی باوی هه‌موو هه‌رزه‌کاران، به‌بێ له‌به‌رچاوگرته‌ی کلتور یان ناوچه‌ی جوگرافی، پیتی پۆژانه ماوه‌یه‌کی درێژ ده‌چیته‌ پیش‌وه‌، ماوه‌ی پیتی پۆژانه‌ی باوک و دایک تیده‌په‌رینیت.

کاتی‌ک منداڵ ته‌مه‌نی نو سه‌له، سوپی پیتی پۆژانه‌ی وای لێ ده‌کات له ده‌ورو به‌ری کاتژمێر نوی شه‌و بخه‌ویت، ئهو‌ی پالی ده‌نیت بۆ خه‌و له‌و کاته‌ی شه‌ودا، به‌رزبوونه‌وه‌ی به‌شه‌کی میلاتۆنینه له‌و کاته‌دا، کاتی‌ک ئه‌و منداڵه ته‌مه‌نی ده‌گاته شازده سال، پیتی سوپی پۆژانه‌ی پووبه‌پووی چوونه‌ پیش‌وه‌ی زۆر ده‌بی‌ته‌وه، به‌رزی ئاستی میلاتۆنین و فرمانه‌کانی تاریکی و خه‌و، چهند کاتژمێرێک پیش‌ده‌که‌ون، له ئه‌نجامدا کورێ شازده سالی له کاتژمێر نوی شه‌و ئاره‌زووی خه‌و نا‌کات، به‌لام "لوتکه‌ی بیداری" له کاتژمێر نوی شه‌و

به‌رده‌وام ئاماده‌یی هه‌یه، کاتیک باوک و دایکی شه‌کەت ده‌بن و ئاره‌زووی خه‌و ده‌که‌ن، له‌به‌رئه‌وه‌ی سوپی پیتی پۆژانه‌یان ده‌ستی به‌ دابه‌زین کردووه، هاوکات به‌رزی ئاستی میلانۆنیه‌یان فرمانیه‌یان پێ ده‌کات بخه‌ون، ئه‌و پرۆسه‌ی خه‌وه له‌ نیوان ده‌ و یازده‌ی شه‌و ده‌یه‌یت، به‌لام کۆپه‌ هه‌رزه‌کاره‌که‌یه‌یان به‌ته‌واویی بیداره، بێگومان ده‌یه‌یت چه‌ند کاتژمێرێک زیاده‌تی‌یه‌یه‌یت، پێش ده‌ستپێکردنی پیتی پۆژانه‌ی هه‌رزه‌کار و کۆتاییه‌تانه‌ به‌ ئاگایی و بیداری، هه‌روه‌ها پێگای بدات خه‌وی ئاسان و قول بخه‌ویت.

به‌ سروشتی خۆی له‌ هه‌موو ئه‌و که‌سانه‌ی په‌یوه‌ستن به‌ کۆتایی هاتنی کاتی دیاریکراوی خه‌و، ده‌گۆرێت بۆ قه‌له‌قی و بێزاری زۆر، ئه‌و خه‌زانانه‌ی ئاره‌زووی هه‌لستانه‌ی هه‌رزه‌کاره‌کان له‌ کاتژمێری لۆژیکی به‌یه‌یه‌یان ده‌که‌ن، به‌لام هه‌رزه‌کاره‌کانیه‌یان ناتوان هه‌لسن، له‌به‌رئه‌وه‌ی ناتوان بخه‌ون، تاكو چه‌ند کاتژمێرێک به‌سه‌ر خه‌وی خه‌زانه‌که‌یه‌یان تینه‌په‌رێت، له‌وانه‌یه‌ ئه‌و هه‌رزه‌کارانه‌ له‌و کاته‌ لۆژیکیه‌ی بۆ هه‌لستان له‌ ناو جێگه‌ی خه‌و دانراوه، له‌ خه‌ڵێکی نزمتری سوپی پیتی پۆژانه‌یان به‌مێنه‌وه، هه‌مان خه‌لات له‌و ئاژه‌لانه‌ش پووده‌دات، که‌ ناچارده‌کرین، له‌ کاتێکی زوودا له‌ خه‌و هه‌لسن، کاتیک هه‌رزه‌کار کاتی ته‌واو ناخه‌ویت، مێشکی پتووستی به‌ خه‌وی زیاتر و پشوی زیاتره‌ ده‌یه‌یت، بۆئه‌وه‌ی سوپی پیتی پۆژانه‌ی ته‌واو بێت، پێش ئه‌وه‌ی چالاک و کار بێت.

ئه‌گه‌ر ئه‌م خه‌له‌ تاكو ئێستا بۆ باوکانه‌ و دایکانه‌ مایه‌ی سه‌رسوپمان بێت، ئه‌وه‌ پێگایه‌کی جیاوازم بۆ گوزارشتکردن له‌ خه‌لاته‌ی نه‌سازانی هه‌رزه‌کاره‌کان هه‌یه، به‌لکو له‌وانه‌یه‌ وات لێبکه‌م، وه‌کو خۆی پێزی بگریه‌ و بایه‌خی پێ بده‌یت: له‌به‌رئه‌وه‌ی داواکردن له‌ کۆپه‌ هه‌رزه‌کاره‌که‌ت یان که‌چه‌ هه‌رزه‌کاره‌که‌ت بچیت بۆ جێگای خه‌و و له‌ کاتژمێر ده‌ی شه‌و بخه‌ویت، له‌ پووی سوپی پیتی پۆژانه‌ یه‌که‌سانه‌ له‌گه‌ڵ داواکاری تۆ بۆ خه‌و له‌ کاتژمێر خه‌وت یان هه‌شتی شه‌ودا. هه‌رچه‌نده‌ له‌ کاتی ده‌رکردنی ئه‌و بڕیاره‌ پێداگرییه‌ و ده‌نگت به‌رزبکه‌یه‌وه، هه‌روه‌ها هه‌رچه‌نده‌ کۆپ یان که‌چه‌ هه‌رزه‌کاره‌که‌ هه‌ولبدات، دڵسۆز و گوێراپه‌لته‌ بێت، هه‌رچه‌نده‌ بڕی کۆشه‌که‌ی راستگوێانه‌ بێت، له‌ هه‌وله‌کانی ده‌یدات؛ یان تۆ ده‌یده‌یت، به‌لام سوپی پۆژانه‌ی هه‌رزه‌کاره‌که‌ گوێراپه‌لته‌ نابێت و له‌سه‌ر ویست و ئاره‌زووی تۆ ناگۆرێت.

هاوکات ئه‌گه‌ر هه‌رزه‌کاره‌که‌ خۆی بیه‌ویت له‌ کاتژمێر خه‌وتی به‌یانی پۆژی دواتر له‌خه‌و هه‌لستیت، ئه‌وه‌ کار و چالاکیه‌کانی هاوسه‌نگ و زیره‌کانه‌ ده‌یه‌یت، هه‌روه‌ها مه‌زاجیه‌ی جوان و باش ده‌یه‌یت، هاوکات هاوتای داواکارییه‌که‌ی تۆ ده‌یه‌یت له‌ کاتیکدا تۆ له‌ چوار یان پێنجی به‌یانی هه‌ستاییت.

مايهی نيگه رانييه هه لوئستی کۆمه لگه و خيزان، ئه وانه له بهرچاو ناگرن و په سندن ناکهن، پرسینکی هه قیقیه پنیوستی هه رزه کاران بۆ خه و له سه رووی پنیوستی پینگه یشتوانه، هه روه ها هه قیقه ته هه رزه کاران له پووی بایۆلۆژی "ته واون" بۆ ده سته و تنی ئه وهی پنیوستیانه له خه و له کاتی دیاریکراوی جیاواز له کاتی دیاریکراوی خیزانه که یان. به ته وایی پرسینکی پوونه، به وشیه هه لسوکه وتهی هه رزه کاره کان، خیزان هه ست به توپهیی و بیزاری ده کا. به بهرته وهی گریمان ده کهن ئه و مۆدیلهی خه وی کورپه هه رزه کاره که یان یان کچه هه رزه کاره که یان، په نگدانه وهی بژاردیه کی ئاگایانه یه، نه ک پنیوستی په یوه سته بوونی بایۆلۆژییه. به لام له هه قیقه تدا ئه و پنیوستیه به هیزه، پنیوستیه کی بایۆلۆژییه و شیاوی دانوستان و گفتوگو کردن نییه، هاوکات پرسینکی هه لژێردراو نییه.

له سه ر بنه مای ئه و پوونا کردنه وهی؛ دانایی ئه وهی ئیمه ی باوکان و دایکان ئه و هه قیقه ته په سندن بکه ین و دلخۆش بین به و هه لسوکه وته یان و هانیان بده ین، ئه گه ر نامانه ویت منداله کانمان دوو چاری ناهاوسه نگی بن له پرۆسه ی په ره سه ندنی میشکیان؛ یان پووبه پووی مه ترسییه کانی توشبوون به نه خۆشییه ئه قلییه کان ببنه وه.

له هه رزه کاران پرسه که به وشیه نامینته وه و به رده وام نابیت، له گه ل گه وره بوونی ته مه نیان و چوونه ناو سه ره تای قوناغی پینگه یشتن، دواتر چوونه ناو ناوه ند ه قوناغی پینگه یشتن، سوپی ریتمی پۆژانه یان له پووی کاته وه پاشه کشی ده کات و پله به پله ده گه رپته وه، ناگه رپته وه بۆ سه رده می مندالی، به لام ده گه رپته وه بۆ کاتی دانراوی زووتر؛ جیاوازی له پرسی گه رانه وه که ئه وه یه، کاته دانراوه که پینگه یشتووه کانی قوناغی هه رزه کاری والیده کات، هه مان قه له قی و بیزاریان به رانه ر کوپ و کچه کانیان هه بیت، له بهرته وهی له و ته مه نه دا باوک و دایکه نوینه کان ئه وه یان له یاد چووه خۆشیان پۆژانیک هه رزه کار بوونه، ئاره زوویان کردووه ده رهنگتر له خیزانه که یان برۆنه سه ر جیگای خه و.

له وانه یه پرسیار سه باره ت به و هۆکاره بکه یت، واده کات میشکی هه رزه کاران سوپی ریتمی پۆژانه بۆ پیتشه وه پال بنیت، بۆته وهی میشک بیدار بمینته وه، تاکو کاتژمیره کانی درهنگی شه و ئاره زووی خه و ناکات. به لام ئه م پرسه ی کوتایی زۆر ناخایه نیت، ده گه رپته وه بۆ ریتمی کاتی دانراوی زۆر زوو، له پووی خه و و هه لستان له خه و، ئه و مۆدیله له کات و قوناغی پینگه یشتن ده بیت، له گه ل ئه وهی به رده وامین له سه ر توێژینه وه له و پرسه، ئه و ته فسیره ی بۆ ئه و پرسه نامۆیه پیتشیارم کردووه، ته فسیریکی کۆمه لایه تی/ په ره سه ندنه.

لهو پرسه دا خالی ناوهندی له ماوهی قوناغی هه‌رزه‌کاری ئامانجی په‌ره‌سەندن هه‌یه،
 ئەو ئامانجە‌ی په‌ره‌سەندن له‌ پشت به‌ستان به‌ باوک و دایک په‌رینه‌وه‌یه بۆ سه‌ربه‌خۆیی،
 له‌گه‌ل به‌رده‌وامبوون به‌دریژایی کات، له‌ فیزیوون و گه‌شتکردن به‌ نێو په‌یوه‌ندییه
 ئالۆزه‌کان له‌گه‌ل هاوتاکان و کیشه‌کانی کارلیکه‌کات له‌گه‌لیان. له‌وانه‌یه‌ ئەو پێشکه‌وتنه‌ی
 یه‌ک سوپری پیتمی پۆژانه له‌ شینوازه‌کانی دایکه‌ سروشتمان بیت، بۆ یارمه‌تیدانی
 هه‌رزه‌کاران له‌سه‌ر کردنه‌وه‌ی په‌یوه‌ستیوونیان به‌ خیزانه‌که‌یان، بۆئه‌وه‌ی کاتی دانراویان
 پیش کاتی دانراوی باوک و دایکیان بکه‌وێت.

ئەو چاره‌سه‌ره‌ بایۆلۆژییه‌ نایابه، هه‌رزه‌کار به‌ پێگای ویست ده‌گوازیته‌وه‌ بۆ قوناغی
 پیش خۆی، له‌و قوناغه‌ نوێیه‌ ته‌نها بۆ چه‌ند کاتریمێرێک جو‌له‌ و په‌فتاری سه‌ربه‌خۆ بکات،
 جو‌له‌ و په‌فتاره‌کانی له‌ چوارچینه‌وه‌ی کومه‌له‌که‌ی هاوتای خۆی ده‌بیت. به‌لام ئەوه
 دوورکه‌وتنه‌وه‌ی به‌رده‌وام یان ته‌واو له‌ چاودێری باوک و دایک نییه، به‌لکو هه‌ولێکی
 پارێزراوه‌ له‌لای ئەو که‌سانه‌ی له‌ نزیکترین کات ده‌بن به‌ که‌سانی پێگه‌یشتوو، بۆ
 دوورکه‌وتنه‌وه‌ی به‌شه‌کی له‌ چاوی خیزان.

ئەم پرسه‌ به‌سروشتی مه‌ترسیداره، به‌لام ئەو په‌رینه‌وه‌یه پرسێک هه‌ر ده‌بیت رووبدات،
 کاتێک ئەو کاتی ته‌نهایی و سه‌ربه‌خۆیی باله‌کانی هه‌رزه‌کار دیت، بۆ یه‌که‌مجار به‌ ته‌نها له
 هیلانه‌ی باوک و دایکه‌وه‌ ده‌فێت، ئەو کاته‌ هه‌رگیز له‌ پۆژدا نییه، به‌لکو له‌ کاتریمێره
 دره‌نگه‌کانی شه‌وه‌ و به‌ کاری پیتمی پۆژانه بۆ پێشه‌وه‌ پالراوه‌.

به‌رده‌وام شتی زیاتر سه‌باره‌ت به‌و پۆله‌ی خه‌و له‌ په‌ره‌سەندندا ده‌بیینیت فێرده‌بین،
 به‌لام له‌ ئێستاه‌وه‌توانین به‌لگه‌ له‌سه‌ر پێویستی به‌رگریکردن له‌ کاتی خه‌ومان له‌ ماوه‌ی
 هه‌رزه‌کاری به‌پێننه‌وه، له‌ بری ئەوه‌ی لۆمه‌ی خه‌و بکه‌ین، که‌ هێمای ته‌مه‌لێیه. زۆربه‌ی
 خیزانه‌کان جه‌خت ده‌کە‌نه‌ سه‌ر بردنی خه‌وی منداڵانی هه‌رزه‌کارمان، به‌لام ناوه‌ستین بۆ
 بێرکردنه‌وه‌ی له‌ بری ئەو خه‌وه‌ی لێیان ده‌به‌ین چیان پێ ده‌به‌خشین. لێره‌دا پرسیارێک
 سه‌باره‌ت به‌ کافایین پێشکه‌ش ده‌کە‌م، له‌ رابردوو ولاته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا سیاسه‌تی
 فێرکردنیه‌ هه‌بوو، به‌ ناوی "یه‌ک منداڵ له‌دوای خۆمان جێناهێلین"، به‌لام هاوڕێمان
 (د.میری کارسکادون) سیاسه‌تیکی جیاواز و راستی له‌سه‌ر رێبه‌ری زانستی پێشنیارکرد،
 به‌ ناوی "هیچ منداڵێک پێویستی به‌ کافایین نییه".

خەوی تەمەن ناومند و پیرمکان: (SLEEP IN MIDLIFE AND OLD AGE)

لەوانە یە بزانی خەوی بەسالاچوان زۆر شلەژاو و فرە شیوازە، لە ئەنجامی کاریگەریی هەندیک لەو دەرمانانە ی لەلایەن بەسالاچوان بەکار دەهێنریت، لەپال ئەو کێشە تەندروستیەکانی هەیە، هەموو ئەوانە وادەکەن لە ناوەندی تەمەن کەمتر توانای بەدەستپێتانی ئەو بێرە یە کسانە ی خەویان هەیە، کە گەنجانی پێگە یشتوو بەدەستی دەهێنن، هەروەها سەرکەوتنی خەو لە فۆرماتکردنەوی میشکیان نزم دەبێتەو.

سەبارەت بەو باوەڕە ی پتووستی بەسالاچوان بۆ خەو کەم دەبێتەو، ئەو بڕوایە تەنها ئەفسانە یە، پرسیکی ڕوونە بەسالاچوان پتووستیان بە هەمان بێرە ی خەو، کە لە ناوەندی تەمەن پتووستیان پێ یەتی، بەلام بە تێپەربوونی تەمەنیان، کەمتر توانای بەدیهێتانی ئەو خەویان هە یە "ئەگەرچی ئەو بێرە ی خەو هێشتا پتووستە بۆیان".

لیتۆلینەو و پشکین و بەدواداچوونی زۆرم ئەنجامدا، جەختم لەسەر ئەو پرسە کردەو، دەرکەوتە بەسالاچوان لەگەڵ ئەو ی بەرێکی کەمی خەویان دەستدەکەویت، بەلام بە ئاشکرا دەلێن پتووستمان بە خەو، هاوکات هەولی دەستکەوتنی بێرە ی ئەو خەو دەدەن، هاوتایە لەگەڵ ئەو بێرە ی پێگە یشتوانی تەمەن بچووکتەر لە خۆیان دەستیان دەکەویت یان دەخەون.

سەبارەت بەو پرسە دۆزینەوی زانستی دیکە هە یە، ئەو هەقیقەتە جەخت دەکاتەو، بەسالاچوان پتووستیان بە خەوی شەوانە ی تەواو، بەتەواوی هاوتایە لەگەڵ پتووستی کەسانی پێگە یشتووی گەنج. دوا ی کەمیکی دیکە ئەو خالە چارەسەر دەکەم، بەلام لە ئێستادا یە کەم جار گرنگترین زیانەکانی توشبوونی خەو لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن ڕووندەکەمەو. ئەم دۆزینەو یە هۆکاریکی یارمەتیدەرە لە سەلماندنی ئەو دید و بۆچوونە ناپراستە ی کە دەلێت: بەسالاچوان پتووستیان بە خەوی زۆر نییە، ئەو گۆڕانە سەرەکیانە سێ زیانیان هە یە:

یە کەم: کەم بوونەوی چەندایەتی خەو و کەمبوونەوی جۆرییە کە ی.

دووهم: پاشەکشیکردنی چالاکییەکانی خەو.

سێهەم: بچرانی کاتی خەو.

جیگیری خەوی قولت: یان جیگیری خەوی نەمانی جولە ی خیرای چاو، دوا ی ئەو ی قوناغی هەرزەکاری تێدەپەرێت لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندای، بۆ ماوێکی درێژ لە حالەتی جیگیری تەواو بەردەوام نابێت، بەلکو بە خیرای زۆر خەو پاشەکشێ دەکات، زۆر خیراتر لەو ی ویتای دەکەیت، یان لەو ی ئارەزووی دەکەیت، بەوشێو یە خەوی قول بە

شێوهیهکی تایبەت توشی پاشەکشێ دەبێت، بە جیاوازی لە خەوی جولەیی خێرای چاو، کە بە ئاستیکی بەرز لە ماوەی ناوەندی تەمەن بە جێگیری دەمینیتەوه، بەوشێوهی خەوی نەمانی جولەیی خێرای چاو، لە کۆتایی بیستەکان و سەرەتای سییهکان پاشەکشێ دەکات.

کاتێک دەچیتە نێو چل سالی، دابەزینی ڕوون لە چەندایەتی و جۆری چالاکییە کارەباییەکانی خەوی قول ڕوودەدات، لە ئەنجامدا کاتژمێرەکانی خەوی قول دادەبەزێت بۆ کەمترین ژمارە، هاوکات شەپۆلەکانی میشک لە ماوەی کاتژمێرەکانی خەوی قول بچووکتەرین قەبارە و کەمترین هیزیان دەبێت، هەروەها ژمارەی شەپۆلەکانیش کەم دەبنەوه.

بەوشێوهی بە ناوەندی چل سالی تێدەپەڕێت و دەگات بە کۆتاییەکی، بەوشێوهی گەرەبوونی تەمەن لە (٦٠% بۆ ٧٠%) لە خەوی قول دادەمالێت، کە لە سالانی هەرزەکاری خۆشی و چێژت لێدەبینی، کاتێک تەمەنت دەگات بە حەفتا سال، (٨٠% بۆ ٩٠%) خەوی گەنجانەیی قول لەدەستدەدێت.

بە دلایەتی زۆربەمان کاتێک لە شەواندا دەخەوین، تەنانت کاتێک لە بەیانان هەڵدەستین، زۆر سەرنجی ئاستی جۆری ئەو خەو نەدەین، کە خەتوین، بە گشتی واتای ئەوێ، بەسالاچوان لە بەشی کۆتایی سالانی تەمەنیان، بە تەواویی درکی ئاستی ئەو تیکچوونە ناکەن، کە توشی جۆری خەوی قول و چەندایەتیەکیان بوو.

ئەو خالێکی گرنگە، واتای ئەوێ کەسانی بەسالاچوو، پەيوەندی لە نێوان تیکچوونی تەندروستی و تیکچوونی خەویان دانان، لەگەڵ ئەوێ ڕایەڵی بەیەکەوه بەستەوهی هۆکارگری لە نێوان ئەو دوو پرسی لەلایان زانایان دەیان سالە ناسراوه.

بەوشێوهی دەبینین بەسالاچوان سکالایان لە کێشە تەندروستیەکانیان هەیە و کاتێک سەردانی پزیشکەکانیان دەکەن، داوای چارەسەر دەکەن، بەلام بە دەگمەن داوای یارمەتی تایبەت بە کێشەکانی خەویان دەکەن، کە زیان و بیزارییەکانی کەمتر نییە لە کێشە تەندروستیەکانی دیکەیان. بۆیە لە ئەنجامدا پزیشکان بە دەگمەن پالنهێک دەبیننەوه بۆ زیادبوونی کێشەکانی خەو، هەروەها بۆ چەندایەتی کێشە تەندروستیەکان، کە لەگەڵ بەسالاچوان وەکو کێشە کاری لەسەر دەکەن. بەلام پێویستە لەسەرم لەو خالەدا بە ڕوونی قسەبکەم: ناتوانین هەموو کێشە تەندروستیەکان بگیرینەوه بۆ خراپی خەو! لەبەرئەوێ تیکچوونی تەندروستی جەستە و ئەقل بەستراوەتەوه بە گەرەبوونی تەمەن، هەروەها زیاتر لەو پەيوەستە و بەستراوەتەوه بە تیکچوونی خەو، کە ئێمە پزیشکان تاكو ئێستا

گریمانی دهکەین، ئەم تیگەیشتن و ویناکردن و گریمانانە وایان کردوو، بە شیوەیەکی
هەلسوکەوت لەگەڵ خەو بکەین، وەک ئەوەی کێشەیهکی گەرم نێی.

لەسەر بنەمای ئەم پووناکردنەوێ؛ جاریکی دیکە لە نوێ، داوا لەو بەسالاچوانە دەکەم،
کە قەڵەقن سەبارەت بە خەویان، پەنا بۆ پەچەتەیی پزیشکی بۆ حەپەکانی خەو نەبەن،
ئامۆزگارییان دەکەم، لە بری ئەوە یەکەمجار هەولی دۆزینەو و هەلبژاردنی شێوازی
پێکارە نادەرمانییەکان بدەن، ئەو پێکارە کاریگەر و زانستیییانە سەلمێنراوە، کە پزیشکی
پسپۆری خەو دەتوانێت پێنماییان بکات.

سیما و تایبەتمەندی دووهم بۆ گۆڕانی حالەتی خەو لەگەڵ گەرەبوونی تەمەن،
تایبەتمەندیەکی تەمەن گەرەکان لە تایبەتمەندی یەکەم زیاتر وریای دەبن، لەبەرئەوەی
تایبەتمەندی دووهم خەو بەش بەش و پچر پچر دەکات، هەرچەندە تەمەنمان گەرەتر بیت،
چارەکانی بەئاگاهاستن و بیداربوونەومان لە شەوان زیاتر دەبێت.

سەبارەت بەو پرسە ھۆکاری زۆر ھەیە، لەوانە تێکەڵاوی نێوان دەرمانە جیاوازهکان و
نەخۆشییە جیاوازهکان، بەلام ھۆکاری زۆر دیار، لاوازی میزڵدانە، کەسی تەمەن گەرە
ناچار دەکات زیاتر لە جاریک لە ماوەی شەودا بچێت بۆ توالت، بەپێی سروشتی
حالەتەکی، کەسەکی دەتوانێت شەمەنییەکان لە شەواندا کەم بخواتەو، ئەوە پرسێکی
یارمەتیدەرە بۆئەوەی لە شەواندا کەم بیدار بیتەو و بچێت بۆ توالت، بەلام بە پەھایی
چارەسەر نێی.

ھەرۆھا بە ھۆکاری پچرانی خەو، کەسانی تەمەن گەرە گرفتاری کەمی چالاکییەکانی
خەو دەبن، دەتوانن بەو شیوەیە پێناسە بکەین، پێژەیی کاتی خەو کەمترە لەو کاتە
لەسەر جێگەیی خەو بەسەری دەبن، بۆنموونە ئەگەر ھەشت کاتژمێر لەسەر جێگەیی خەو
بەسەربەرن، ھەموو کاتەکەت خەو بیت، ئەوە چالاکی خەوت دەکات بە (۱۰۰%)، ئەگەر
چوار کاتژمێر خەوتیت، لە کۆی ھەشت کاتژمێر بەسەربەردن لەسەر جێگای خەو، ئەوە
چالاکی خەوت (۵۰%).

کاتێک لە تەمەنی ھەرزەکاری کەسیکی بیداریین، ئەوە چالاکی خەومان نزیکە لە
(۹۵%)، زۆربەی پزیشکانی خەو، وایدەنن جۆری بەرزەیی خەو، پێویستە چالاکییەکانی
کەمتر نەبێت لە (۹۰%)، دەتوانن ئەو پێژەییە بکەین بە پێوەرێک بۆ بەراوردکردن، کاتێک
دەگەین بە تەمەنی ھەشتا ساڵی، چالاکی خەو نزمەبیتەو بۆ کەمتر لە (۸۰%) یان (۷۰%)،
ئەو پێژەییە بۆ ئێمە لە ھەندیک پرس بە پێژەییەکی لۆژیکی دەرەکەوێت، پێش ئەوەی
سەرنجی ئەوە بدەین، ئەو کەسە گرفتارە و ئازار دەچێژێت، کاتێک لەسەر جێگەیی خەو

ههشت کاتژمیر رادهکشیت، ماوهی بیداری له کاتژمیریک بۆ یهک کاتژمیر و نیو درێژ ده‌بیت‌وه.

خه‌وی ناچالاک پرسیکی کهم لیکه‌وته نییه، ئه‌نجامی ئه‌و لیکه‌وتانه له‌و لیکه‌وتانه‌وهانه ده‌رکه‌وت، که بۆ هه‌له‌سه‌نگاندن و خه‌ملاندنی هه‌زاران پینگه‌یشتووی ته‌مه‌ن گه‌وره یان به‌سالاچووم ئه‌نجامدا، ته‌نانه‌ت فاکته‌ری "ئاماژه‌کانی بارستایی جه‌سته" و جو‌ریی ره‌گه‌ز و نه‌ته‌وه و ده‌رمان، میژووی جگه‌ره‌کشانم له‌به‌رچاو گرت، هه‌روه‌ها چه‌ند ئه‌و که‌سه په‌یره‌وی راهیتانی وه‌رزشییه‌کان ده‌کات، له‌سه‌ر به‌نهای ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه، مه‌ترسی مردنی که‌سی ته‌مه‌ن گه‌وره، به‌رزتر ده‌بیت‌وه، هه‌روه‌ها حاله‌تی جه‌سته‌یی خراپتر ده‌بیت، هاوکات ئه‌گه‌ری توشبوونی به‌که‌ئابه زیاد ده‌کات، ئاستی وزه‌ی کهم ده‌بیت‌وه، توانای مه‌عریفی پێوانه‌کراو به‌ ئاستی مرو‌یی داده‌به‌زیت، هه‌رچه‌نده خه‌وی کهم چالاک بیت، نه‌خو‌شیی جه‌سته‌یی و ناجیگیری ته‌ندروستی ئه‌قلی و کهم وریایی، کیشه‌ی یاده‌وه‌ری له‌ توانایاندایه، هه‌موو ئه‌و حاله‌تانه‌ی سه‌ره‌وه له‌ هه‌ر که‌سیک زیاد بکه‌ن، ئه‌گه‌ر که‌سه‌که ته‌مه‌نی هه‌ر چه‌ندیک بیت، به‌ تایبه‌تی ئه‌گه‌ر که‌سه‌که حاله‌تی ناته‌واویی درێژخایه‌نی له‌ خه‌وی هه‌بیت. به‌لام کیشه‌ی حاله‌تی به‌سالاچوون یان گه‌وره بوونی ته‌مه‌ن ئه‌وه‌یه، ئه‌ندامانی خێزان تیبینی ئه‌و تایبه‌تمه‌ندیانه له‌ خزمه یان که‌سه به‌سالاچووه‌که یان ته‌مه‌ن گه‌وره‌که‌ی خێزانه‌که‌یان ده‌که‌ن، بۆیه گریمان ده‌که‌ن، که‌سه‌که توشی خه‌له‌فان بووه، گه‌ره له‌سه‌ر ئه‌و ئه‌گه‌ره ده‌که‌ن، هۆکاری خه‌وی خراپ ئه‌و دیارده‌یه‌یه که هه‌موو پو‌ژیک ده‌بیین، ئه‌گه‌رچی له‌ به‌نمادا هه‌موو ئه‌و که‌سانه‌ی ته‌مه‌نیان گه‌وره بووه، کیشه‌ی خه‌ویان توشبوون به‌ خه‌له‌فان نییه.

سه‌باره‌ت به‌ پرسی خه‌له‌فان؛ له‌ به‌شی جه‌وتم به‌لگه‌یه‌ک ده‌خمه‌پوو، به‌پوونی ده‌رده‌که‌ویت چۆن کیشه‌کانی خه‌و، فاکته‌ری هۆکارگه‌ری به‌شداره له‌ ده‌رکه‌وتنی خه‌له‌فان له‌ ناوه‌نده‌کانی ته‌مه‌ن و کو‌تاییه‌کانی ته‌مه‌ندا، هه‌روه‌ها هۆکاری خه‌له‌فانه.

له‌و پرسه‌دا ئه‌نجامیکی راسته‌وخۆ هه‌یه، ئه‌و ئه‌نجامه مه‌ترسی که‌مه‌تر نییه، له‌ پچرانی خه‌وی به‌سالاچوون په‌یداده‌بیت، ئه‌و ئه‌نجامه شایسته‌ی گفتوگۆیه‌کی کورت و پوخته: که پرسی چوونی شه‌وانه‌یه بۆ تو‌الیت، په‌یوه‌سته به‌ مه‌ترسی که‌وتن و شکانی ئه‌ندامه‌کانی جه‌سته‌ی، زۆرجار کاتیک له‌ شه‌ودا هه‌له‌ده‌ستینه‌وه هه‌ندیک شیواوین، هاوکات درککردنمان لێه، له‌ هه‌قیقه‌تا شوینه‌که تاریکه، له‌ به‌نماوه مرو‌ له‌سه‌ر جیگه‌ی خه‌وه‌که‌ی پاکشاه، واتا کاتیک مرو‌ف بیدار ده‌بیت‌وه و هه‌له‌ده‌ستیه سه‌ره‌پی و ده‌سته‌کات به‌ جو‌له، خوین له‌ سه‌ری داده‌به‌زیته خواره‌وه. هه‌موو ئه‌وانه به‌ کاریگه‌ری کیشکردنی زه‌وی پووده‌ده‌ن، که

وادهکات خوین به ئاراسته‌ی قاچه‌کان دابه‌زیت، له ئه‌نجامدا مرووف هه‌ست به سوکبوونی سه‌ری و نه‌بوونی هاوسه‌نگی له وه‌ستان یان پویشتن ده‌کات، له‌به‌رئه‌وه‌ی کووتن‌وێ له‌سته‌ی له‌سه‌ر فشاری خوینه، زۆربه‌ی جار ئه‌و حاله‌ته‌ ناته‌واوه یان زیانبه‌خشه، واتای هه‌موو ئه‌و بارودۆخانه، ئه‌وه‌یه‌ که‌سانی به‌سالاجوو یان ته‌مه‌ن گه‌وره، زیاتر پووبه‌رووی مه‌ترسی به‌رکه‌وتن یان که‌وتن و شکان ده‌بنه‌وه، له‌ماوه‌ی چوونی شه‌وانه‌یان بۆ توالت.

به‌پێی ئه‌زموون که‌وتن و شکان؛ پێژه‌ی مردن به‌ پوونی زیاد ده‌کات، له‌ کوته‌یی ژبانی که‌سی به‌سالاجوان په‌له‌ده‌که‌ن، له‌ په‌راویزدا لیستی که‌ ده‌خه‌مه‌پوو، پێکهاتوه له‌ کوته‌لیک ئامۆژگاری، له‌ پیناوی خه‌وی شه‌وانه‌ی پارێزراو سه‌باره‌ت به‌ به‌سالاجوان یان ته‌مه‌ن گه‌وره‌کان⁽¹⁾.

گوپانی سییه‌می خه‌و له‌گه‌ل گه‌وره‌بوونی ته‌مه‌ن: گوپانی کاتی دانراوی پیتی پوژانه‌یه، ناکوکی و دژیه‌کی به‌هیز له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی له‌ هه‌رزه‌کاران بینمان هه‌یه، به‌گشتی له‌ که‌سانی ته‌مه‌ن گه‌وره‌ پاشه‌کشه‌ی کاتی دانراوی خه‌و ده‌رده‌که‌ویت، واده‌کات له‌ کاتیکی زۆر زووتر بچن بۆ جینگه‌ی خه‌ویان، هۆکاره‌که‌ پوژانی میلاتۆنینه، له‌ کاتیکی زووی ئیواره ده‌کات به‌ لوتکه‌ی پوژان، به‌وشیوه‌یه‌ هه‌رچنده‌ ته‌مه‌ن گه‌وره‌تریت، واتای ئه‌وه‌یه‌ زووتر ئاره‌زووی خه‌و ده‌رده‌که‌ویت، خواردنگه‌کان له‌ شوینی نیشته‌جیبوونی خانه‌نشینان، زۆر ده‌میکه‌ ده‌زانن ئه‌و دیاردیه‌ په‌یوه‌سته به‌ ته‌مه‌ن گه‌وره‌کان یان به‌سالاجوان. ته‌مه‌ن گه‌وره‌کان له‌گه‌لی پادین، له‌ پینگای ناوانانی به‌ شیوه‌ خوانی تایبه‌ت به‌ چۆله‌که‌ زووه‌کان.

¹ - ئامۆژگاری له‌ پیناوی خه‌وی پارێزراوی بۆ ته‌مه‌ن گه‌وره‌کان یان به‌سالاجوان:

1- چاکتره‌ گلوپی سه‌رمیز له‌ نزیک ده‌ستت بیت، تاکو بتوانی به‌ ئاسانی شوینه‌که‌ت پووناک بکه‌یته‌وه، کاتیک له‌ شه‌واندا ده‌جولیته‌وه.

2- به‌کاره‌ینانی پووناکی شه‌وانه، جیا له‌و گلوپانه‌ی له‌ توالت و پاره‌وه‌کان هه‌لواسراون، یان گلوپی هه‌ستیار به‌ جوله‌ له‌ توالت و پاره‌وه‌کان هه‌بیت، بۆئه‌وه‌ی پیکا و شوینه‌کانی پێویسته‌ پووشن بکاته‌وه.

3- لادانی به‌ره‌به‌ست و پاخه‌ره‌ به‌رزه‌کان و میز و کورسییه‌کان له‌ پینگای توالت، بۆئه‌وه‌ی خۆت له‌ به‌رکه‌وتن و که‌وتن به‌دووربگیریت.

4- له‌ نه‌یشت جینگای خه‌وتنت ته‌له‌فونی پرۆگرامکراو دابن، بۆ داواکردنی یارمه‌تی فریاگوزاری سه‌ره‌تایی به‌ خیرایی.

پرسی گۆرانی پیتمی پۆژانه له تهمەن گەورەکان، پرسیکی بی زیانه، بەلام دەکریت ببیت بە ھۆکاری چەند کێشەیهکی خەو، ھەرۆھا بیداربوونەوێ بەسالاچوان یان تەمەن گەورەکان.

زۆرجار تەمەن گەورەکان ئارەزوو دەکەن شەوانە زیاتر بەئاگابن و بمیننەو، تاکو بتوانن سەیری (T. V) بکەن و بخویننەو و خەلک ببینن و بچن بۆ سینەما و شانۆگەرییەکان، کاتیک ئەو دەکەن، بە شێوەیەک خۆیان دەبیننەو و ھەکو ئەوێ لەسەر قەنەفەئێ مالتی یەکیک لە ھاوڕیکانیان دانیشتون، یان لەسەر کورسی سینەما یان لەسەر کورسییەکی نەرم نیانی مالتەو دانیشتون، دوا ئەوێ بە خەوتوویی لە نیوێ ئیواری بەبێ مەبەست دەکەونە خوارەو. ھۆکاری کەوتنیان لە نیوێ ئیوارە، دەگەریتەو بۆ پاشەکشیی پیتمی پۆژانەیان، کە بپاری پۆژاندنی میلانۆنین لە کاتیک زوو دەدات، ھیچ بۆاردەییەکیان بۆ ناھێڵیتەو.

بەلام پوونە خەوی خێرا، بیتاوانی ئەنجامی ئەو کەوتنە ئازار بەخشە ھەلدەگریت، لەبەرئەوێ ئەو خەو کورتە لە یەکەمی شەو، بپیک زۆری فشاری خەو ناھێڵیت، ئەو وزەئێ خەو دەبات، کە ئەدینوسین دروستی کردووە، دوا بە ھێواشی لە ماوێ ھەموو کاتی پۆژدا کەلەکەبوو. دوا ئەو کەلەکبوونە کەسی بەسالاچوو چەند کاتژمێریک دەمینیتەو، دواتر دەچیت بۆ سەرچینگەئێ خەوتن و ھەول دەدات بخەوێت، بەلام فشاری خەوی پتووستی نییە، بۆئەوێ بە خێرایی بخەوێت، یان وای لیبکات بیتاوانیت لە دوا خەوالبوون بەردەوامبیت لە خەو.

لە ئەنجامی نەبوونی فشاری خەوی پتووست، پەپرەوێ ئەو ھەلھێنجانە ھەلەییە دەکات: "تووشی خەوزپان بوویم" بەلام ئەو خەو خێراییی ئیوارە، "زۆربەئێ بەسالاچوو درکی ناکەن، ھاوتای سەرخەو شکاندنی ھەقیقییە"، دەتوانیت ببیت بە سەرچاوێ کێشەکانی خەو، بەلام ھۆکاری ھەقیقی خەوزپان نییە.

لە بەیانیدا کێشەیهکی دیکە دیتە پێشەو، پرسەکە زیاتر خراپ دەکات، ئەگەرچی پووبەرپووی ئاستەنگی خەو بووتەو لە ماوێ شەودا، لەگەڵ ئەوێ کەسی بەسالاچوو ماوێ کەمتر لە پتووستی خۆی خەوتوو، بەلام سوپی پیتمی پۆژانە، کە لە بەشی دووھم خستمانەپوو، بە شێوەیەکی سەرەخۆ لە سیستەمی فشاری خەو کار دەکات، بەرزبوونەوێ لە سنووری کاتژمێر چوار یان پێنجی بەیانیان لە زۆربەئێ کەسانی بەسالاچوو دەست پێ دەکات، بەرنامە زووھەکی دەسەپینیت.

هاوکات کهسانی بهسالآچوو له کاتی زووی بهیانان مهیلی هه‌لستان له خه و ده‌که‌ن، به‌لام کاتیک ده‌نگی سوپی پیتی پۆژانه به‌رزه‌بیته‌وه، له‌گه‌لیدا هه‌موو هیوایه‌کی گه‌رانه‌وه‌ی سه‌رکه‌وتوو بۆ حاله‌تی خه و ونده‌بیت و نامینیت.

پرسه‌که زیاتر په‌رده‌ستینیت، هیزی پیتی پۆژانه و بری میلآتۆننی شه‌وانه‌ی ده‌ردراو له‌گه‌ل به‌سالآچوون که‌م ده‌بنه‌وه، ئه‌گه‌ر هه‌موو ئه‌و دۆخانه به‌یه‌که‌وه کۆبکه‌ینه‌وه، ده‌بینین خوله‌که به‌ خودی خۆی دووباره ده‌بیته‌وه و ده‌رده‌چیت، سه‌بارهت به‌و پرسه زۆربه‌ی به‌سالآچوان به‌ره‌لستی که‌مخوویی ده‌که‌ن، هه‌ولده‌دن تا‌کو کاتیک ده‌ره‌نگی شه‌و بیدار بمینه‌وه، به‌لام به‌بن مه‌به‌ست کاتیک زوو ده‌خه‌ون، بۆیه له‌ کاتی خه و ئاسته‌نگیان له‌ خه‌وی شه‌وانه ده‌بیت؛ یان له‌ به‌رده‌وامبوون له‌ خه‌و، له‌ سه‌رووی هه‌موو ئه‌وانه، به‌یانان له‌ کاتیک زووتر له‌وه بیدار ده‌بنه‌وه، که‌ خۆیان ده‌یانه‌ویت، له‌به‌رئه‌وه‌ی پیتی پۆژانه‌یان له‌پاشه‌کشی ده‌کات.

سه‌بارهت به‌و پرسه پێگا هه‌یه ده‌توانیت یارمه‌تی دواخستنی پیتی پۆژانه‌ی به‌سالآچوان بۆ که‌میک دره‌نگتر بدات، هه‌روه‌ها پیمه‌که له‌ نوێ به‌هیز ده‌کاته‌وه، ئه‌م قسه‌یه نیگه‌رانم ده‌کات، ئه‌و پێگایه چاره‌سه‌ریکی نمونه‌یی یان ته‌واو نییه، له‌ به‌شی دواتر کاریگه‌رییه زیان به‌خشه‌کانی پووناکی ده‌ستکرد پووناکی پۆشنی شه‌وانه له‌سه‌ر سوپی پیتی پۆژانه‌ی بیست و چوار کاتژمیری ده‌خه‌مه‌پوو. پووناکی له‌ شه‌وان پۆژانی زیادی سروشتی میلآتۆنین لاواز ده‌کات، ئه‌مه واده‌کات که‌سی به‌سالآچوو له‌ کاتژمیره‌کانی به‌یانی زوو بیدار بیته‌وه و نه‌توانیت له‌ کاتی شیای ئیواران بخه‌ویت، به‌لام ده‌توانین وابکه‌ین ئه‌و کاریگه‌ری دواخستنی خه‌وه، له‌ به‌رژه‌وه‌ندی به‌سالآچوو کار بکات، ئه‌گه‌ر کاتی دانراوی راست و دروست بیت.

کاتیک به‌سالآچوان به‌یانان زوو له‌ خه و هه‌لده‌ستن، زۆربه‌ییان له‌ ماوه‌ی کاتژمیره‌کانی یه‌که‌می به‌یانان له‌ پووی جه‌سته‌یی چالاکین، دواتر له‌ ئه‌نجامی به‌رکه‌وتنی پووناکی پۆشن له‌ ماوه‌ی نیوه‌ی یه‌که‌می پۆژدا، بریکی زۆر چالاک جه‌سته‌یی به‌ده‌سته‌ده‌هینن، به‌لام ئه‌و چالاکیه جه‌سته‌ییانه پرسیکی نمونه‌یی نییه، له‌به‌رئه‌وه‌ی سوپی هه‌لستانی زوو و خه‌وی زوو له‌ چوارچینه‌ی کاتژمیری ناوه‌وه‌ی میشک به‌هیز ده‌کات، له‌بری ئه‌وه، پنیوسته له‌سه‌ر ئه‌و به‌سالآچوانه‌ی ئاره‌زووی دواخستنی کاتی خه‌ویان ده‌که‌ن، له‌ کۆتا ماوه‌ی دوا‌ی نیوه‌ی پۆژ خۆیان بده‌نه به‌ر پڕشگی پووناکی پۆژ.

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌م تیگه‌یشته‌، لێره‌دا پێشنیار ناکه‌م، به‌سالآچوان له‌ په‌یره‌وکردنی چالاک جه‌سته‌یی له‌ به‌یانان وازی‌نن، له‌به‌رئه‌وه‌ی چالاک جه‌سته‌یی ده‌توانیت له‌

جینگیرکردنی حالتی خهوی باش یارمه‌تیاں بدات، به تاییه‌تی به‌سالاجوان، به‌لام له‌به‌ری ئه‌وه ئاموژگاری به‌سالاجوان ده‌که‌م، ئه‌م دوو پرسه هه‌موار بکه‌نه‌وه:

به‌که‌م: له‌ ماوه‌ی په‌یره‌وکردنی چالاکیه‌ جه‌سته‌یه‌یه‌کان چاویلکه‌یه‌کی دژه‌ خۆر له‌چاو بکه‌ن. ئه‌و چاویلکه‌یه‌ کاریگه‌ری پرشنکی پووناکی به‌یانیاں که ده‌گات به‌ کاتژمیری ناخه‌کی که‌م ده‌کاته‌وه، یاں ده‌گات به‌ گرتی سه‌ر یه‌کترپه‌که‌ که‌م ده‌کاته‌وه، به‌کاره‌یتانی بۆ ئه‌و مه‌به‌سته‌ش نه‌بیت، بۆ پارێزگاری کردن له‌ به‌رنامه‌ی زوو هه‌ستان به‌کاری به‌یتن.

دووهم: پتویسته‌ که‌سی به‌سالاجوو جاری دووهم له‌ کوتایی ماوه‌ی دوا‌ی نیوه‌پۆ بیه‌ده‌ره‌وه، بۆئوه‌ی تیشکی خۆری به‌رکه‌وێت، به‌لام ده‌رچوونی دووهم به‌بێ له‌چاوکردنی چاویلکه‌ی دژه‌ خۆر بیت، پتویسته‌ له‌ کاتی پتویست جه‌خت بکاته‌ سه‌ر به‌کاره‌یتانی پارێزه‌ریکی چاو له‌ تیشکی خۆر، گرنگ نییه‌ هه‌ر جو‌ریک بیت، بۆ نمونه 'کاسکیت'، به‌لام ده‌بیت چاویلکه‌ دژه‌ خۆره‌که‌ له‌ مال جی به‌یلت.

به‌رکه‌وتنی بریکی زۆر له‌ تیشکی خۆر له‌ ماوه‌ی دوا‌ی نیوه‌پۆ، به‌شداری له‌ پژانی میلأتونین له‌ ئیواران ده‌کات، ئه‌و پژانی میلأتونینه‌ به‌شداری له‌ پالنانی کاتی دانراوی خه‌و بۆ کاتیکێ دره‌نگتر ده‌کات. بۆ به‌سالاجوان به‌سود ده‌بیت، پزیشک پزینمایان بکات سه‌باره‌ت به‌ خواردنی میلأتونین له‌ شه‌وان.

پرسه‌که‌ به‌ جیاواز له‌ گه‌نجان و پینگه‌یشتوانی ته‌مه‌ن ناوه‌ند ده‌بینن، که‌ میلأتونین کاریگه‌ری پوونی له‌ یارمه‌تیدانیاں بۆ خه‌و له‌ کاتی گه‌شتی درێژی کاتی دانراوی جیاواز نابیت، په‌چه‌ته‌ی میلأتونین توانای خۆی له‌ یارمه‌تیدان و به‌هیزکردنی سو‌ری پیتی پۆژانه‌ سه‌لماندووه، که‌ لاوازه‌بووه‌ له‌ که‌سانی به‌سالاجوو، هه‌روه‌ها توانای خۆی سه‌لماندووه‌ له‌ چالاککردنی سو‌ری ده‌ردانی میلأتونین (MELATONIN) له‌ جه‌سته‌دا، که‌ کاتی هه‌ولێ به‌کاره‌ینه‌ر بۆ خه‌و که‌م ده‌کاته‌وه، هاوکات جو‌ریی خه‌و به‌رزه‌کاته‌وه و بری بیداری و وریایی له‌ به‌یانیاں زیاد ده‌کات، هه‌موو ئه‌وانه‌ له‌سه‌ر قسه‌ی ئه‌و به‌سالاجوانه‌یه‌، که‌ میلأتونین ده‌خۆن.^(۱)

۱- أ. ج. وید، ی. فورد، ج. غرافورد، واخرون، 'چالاکی ده‌ردانی (MELATONIN) میلأتونین درێژ خایه‌ن، له‌لای نه‌خۆشه‌ خه‌وزپاوه‌کانی ته‌مه‌نیاں له‌ نیوان (۵۵ بۆ ۸۰) ساله‌، : ئه‌نجامه‌که‌ی له‌ پووی جو‌ری خه‌و و بیداری و وریایی له‌ پۆژی دووهم، توێژینه‌وه‌ و بۆچوونی پزیشکی ئیستا. ۲۳، ژماره‌ ۱۰ (۲۰۰۷): ۲۵۹۷ - ۲۶۰۵.

پرسی گۆپان له پیتمی پۆژانه له گه‌ل به‌سالاچوون، له پال زیادبوونی ژماره‌ی جاره‌کانی چوون بۆ توالیت له شه‌وان، به‌شداری له ته‌فسیرکردنی ئەم دوو کیشه‌ی شه‌وانه و سێ کیشه‌ی به‌سالاچوان ده‌کن، سێ کیشه‌که‌ی به‌سالاچوان: زوو خه‌و، زوو هه‌لستان، خه‌وی چهر پچر. به‌لام ئەم دوو فاکته‌ره یه‌که‌م گۆپانی سه‌ره‌کی خه‌وی به‌سالاچوان ته‌فسیر ناکات: که پاشه‌کشیکردنی بری خه‌وی قول و جو‌ره‌یه‌که‌یه‌تی.

له‌گه‌ل ئەوه‌ی زانایان ده‌یان ساله‌ پرسى زیانه‌کانی که‌مبوونه‌وه‌ی خه‌وی قولی به‌سالاچوان ده‌زانن، به‌لام هۆکاره‌که‌ی تاكو ئیستا مایه‌ی سه‌رسوپرمانه: هه‌قیقه‌تی زانستی له به‌سالاچوون چیه؟ ئەو حا‌له‌ته‌ چیه؟ خه‌وی بنه‌په‌تی له‌ میتشک دوور ده‌خاته‌وه و ناهیلیت؟ به‌ده‌ر له‌ سه‌رکیشی زانستی، ئەو پرسه‌ بریتیه‌ له‌ فشار و کیشه‌ی پزیشکی سه‌باره‌ت به‌ به‌سالاچوان، به‌ له‌به‌رچاوگرته‌ی پنیوستی خه‌وی قول، له‌ پیناوی فیربوون و به‌یاده‌یتانه‌وه، هه‌روه‌ها لایه‌نه‌ جیاوازه‌کانی ته‌ندروستی جه‌سته، له‌ لایه‌نی خوینبه‌ره‌کانی دل و هه‌ناسه‌دان بۆ گۆرین و هاوسه‌نگی وزه و ئەره‌که‌کانی به‌رگریکردن.

به‌ هاوبه‌شی له‌گه‌ل تیمیک له‌ توێژه‌ری گه‌نجی به‌هره‌مند، ماوه‌ی چهند سالی‌که‌ هه‌ولی وه‌لامی ئەو پرسیاره‌م داوه، پرسیار کراوه، ئایا ده‌توانین هۆکاری که‌مخه‌وییمان له‌ مۆدیلکی ئالۆزی تیکچوونی بونیادی میتشک ده‌ستکه‌ویت؟ که له‌گه‌ل به‌سالاچوون پرووده‌دات؟ له‌ به‌شی سییه‌م پرسى شه‌پۆله به‌هیزه‌کانی میتشک بۆ خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خیرای چاو دووباره‌ ده‌خه‌ینه‌پوو، که له‌ ناوچه‌ی پیشه‌وه‌ی میتشک له‌سه‌رووی ناوکی به‌یه‌گه‌یشتن به‌ چهند ئینجیک په‌ی‌داده‌ییت.

ئیمه‌ ده‌زانین میتشکی خه‌لک، به‌ ریکخراوی له‌گه‌ل به‌سالاچوون تیک ناچیت، به‌لکو هه‌ندیک به‌شی میتشک له‌ کاتیکى زوو، زۆر به‌ خیرایی ده‌ماره‌خانه‌کانی له‌ده‌ست ده‌دات، پرسى له‌ده‌ستدانی ده‌ماره‌خانه‌کان له‌ ناوچه‌ی دیکه‌ش ده‌ییت. به‌و پرۆسه‌یه‌ ده‌گوتریت 'له‌ناوچوون'، دواى ئەنجامدانی سه‌دان راپرسی میتشک و تۆمارکردنی نزیکه‌ی هه‌زار کاتژمیر له‌ داتای خه‌وی شه‌وانه، وه‌لامیکى پوونمان دۆزیه‌وه، وه‌لامه‌که‌ خۆی له‌ چیرۆکیکی سێ به‌شی دبینه‌ته‌وه:

به‌شی یه‌که‌م: ئەو ناوچه‌یه‌ی میتشک له‌گه‌ل به‌سالاچوون گرفتاری تیکچوونی زۆر ده‌ییت. به‌ داخه‌وه هه‌مان ناوچه‌ی به‌رپرسه‌ له‌ به‌ره‌مه‌یتان یان به‌دیته‌نای خه‌و، یان ناوچه‌ی ناوه‌راستی نینچه‌وانه که ده‌که‌ویت به‌یه‌که‌ گه‌یشتنی بروکان، کاتیک به‌راوردی نیتوان نه‌خشه‌ی ئەو ناوچه‌یه‌ ده‌کریت که تیکچوونی میتشکی به‌سالاچوانی

لنډه رده كه ویت، له گه ل نه خشه ی ټو ناوچه یه ی خه وی قو لی پنگه یشتوانی گه نجی لنډه ی داده بیت، به ته وایی نیمچه چوونیه کن.

به شی دوو هم: ټو به سال اچوانه پرسینکی له ناکاو نییه به پښه ی (۷۰%) دوو چاری که مخه ویی ده بن، به راورد به گه نجان. له به رټه وه ی به شی سینهم گرنکتره، ټو وه مان دوزیه وه ټو گورانه یه کیان له ټو وه ی دیکه یان سه ربه خو نییه، به لکو تیپینی کراوه به یه که وه به ستر او نه: بویه هه رچهنده هیزی تیکچوون له و ناوچه یه ی به شی نیوچه وان له میشکی به سال اچوان زیاده بکات، بری له ده سندان خه وی قولیان زیاده دکات. یان له ده سندان بری خه وی نه مانی جولای خیرای چاویان زیاتر له ده سنده ده ن. ټو دوزینه وه یه جه ختکر دنه وه یه کی له ناکاو بوو بؤ گریمانه که م: ټو به شی میشکمان که خه وی قول له شه ودا به دیده هیئت، هه مان ناوچه یه تیکده چیت، یان له کاتیک زو و به هیزیکی زیاتر له گه ل با سال اچوونمان له ناو ده چیت.

له سالانی پیش ټو توپزینه وانه، تیمی توپزینه وه کانمان، هه روه ها تیمیک دیکه له شوپنیک دیکه ی جیهان، لیکولینه وه یان نه نجامدا، گرنکی یه کلاکه ره وه ی خه وی قول بؤ جیکرکرنی یاده وه ری نوئ و پاریزگاریکرن له راستیه کان و زانیاری نوئ له لای پنگه یشتوانی گه نج روونبو وه وه، له سه ر بنه مای ټو مه عریفیه یان زانینه، تاقیکر دنه وه که مان له سه ر پنگه یشتوانی به ته من هه موارکرده وه، چهنده کاترمیریک پیش چوونیان بؤ خه و، هه ریه ک له و به سال اچوانه فیری لیستیک له زانیاری نوئ بوون، زانیارییه کان به ستنه وه ی نیوان کومه لیک وشه بوون، دوا ی ټو وه راسته وخو یاده وه ریان تاقیکرایه وه بؤ زانستی بری ټو زانیاریانه ی هه ریه ک له به سال اچوه کان پاریزگاریان لیکر دبوو، دوا ی ټو وه بؤ جاری دوو هم به یانیه که ی دوا ی شه ویک له تومارکرنی خه و، زانیارییه کانمان تاقیکر دنه وه، توانیمان بری هه لگرتنی یاده وه ریان دیاری بکه ین، که له میشکی هه ریه ک له و که سه به سال اچوانه له ماوه ی خه وی شه وانه هه لگیرابوو.

له نه نجامدا ده رکه و، به سال اچوه کان له به یانیه که ی زور، به راورد به پنگه یشتوانی گه نج، زانیارییه کانمان زیاتر له یاده چووبو وه وه، جیاوازی له یاده چوونی نیوانیان (۵۰%) بوو، هه روه ها ده رکه و به سال اچوه کان گرفتی له ده سندان بریک زیاتری خه وی قولیان هه یه، له نه نجامی ټو کاره ساته ی په یوه سته به له یاده چوون له ماوه ی شه ودا. که واته ده توانین بلین: خرابی یاده وه ری و خرابی خه و، له به سال اچوون، پرسینکی دژ یه ک نییه، به لکو به گرنکیه وه به یه که وه به ستر او نه ته وه یان په یوه ستن به یه که وه.

ئەم ئەنجامە يارمەتيدىن تېشىك بخەينە سەر لەبىرچوونەۋەى باۋى زۆر لە بەساللاچووان، لە لاين ئاستەنگى بەيادەھانتەۋەى ناۋى خەلك؛ يان ئاستەنگى بەيادەھانتەۋەى كاتەكانى چوونە پزىشك و نەخۇشخانە.

گرنگە تېببىنى بگەين، قەبارەى تىكچوونى مېشكى بەساللاچووان (60%) نەبوونى تواناى بەدبەيتانى خەۋى قول تەفسىر دەكات، ئەم دۆزىنەۋەىيە سودبەخشە، وانەى زۆر گرنگ ئەۋەىيە دەتوانىن لەو دۆزىنەۋەىيە ئەۋە بەدەست بەيتىن، لە دىدى من (40%) تەفسىرى خەۋى قولى بەساللاچووان، لە دەرەۋەى دۆزىنەۋەىيە كانمان دەمىتتەۋەى.

ئىستائىمە پەيوەستىن بەۋەى كار لەسەر ھەۋلى دۆزىنەۋەى ئەۋ ھەقىقەتە بگەين، لە كۆتايىدا تەۋانىمان يەك فاكتر ديارى بگەين، ئەۋىش پىرۇتىنى ژەھراۋى پىۋەلكاۋ لە مېشك كەلەكە بوۋە، ناۋى 'beta-amyloid'، ئەۋە ھۆكارى يەكەمى نەخۇشى لەبىرچوونەۋەىيە: ئەم دۆزىنەۋەىيە لە چەندىن بەشى داھاتوۋ گەتوگۇ دەكەين.

بە گەشتى دەتوانىن بلىين: ئەۋ لىكۆلىنەۋەىيە و لىكۆلىنەۋەىيە ھاۋشپنەۋەىيە، جەختيان لەسەر خەۋى خراپ كىرۋەتەۋەىيە، خەۋى خراپ يەككە لەۋ فاكترى لىكەۋتە خراپەكان، لە نىۋ ئەۋ فاكترە زۆرانەى بەشدارن لە پاشەكشى درككردن و خراپى تەندروستى بەساللاچووان و نەخۇشى خوينبەرەكانى دل و خەلەفان.

بۆيە زۆر پىۋىستە پەرە بە پىگاي نوئى بدەين، تاكو بتوانىن ھەندىك خەۋى قول و جۆرىيى بۆ بەساللاچوون بگىرپىنەۋەىيە، بە نمونەى يەك پەيمان كار لەسەر پەرەپىندانى بەكارھىنناتى شىۋازى ھاندانى مېشك دەكات، لەۋانە لىندانى ھاندانى كارەبايى پىكخراۋ لە مېشك لە ماۋەى شەۋ، ۋەكو چۆن كۆرسىكى گۆرانى پىشتىۋانى گۆرانى بىژە سەرەككە دەكەن، ئامانجىمان "گۆرانى گوتنى كارەبايە" يان بە ئاۋىزانىۋون لەگەل شەپۆلە لاۋازەكانى مېشكى بەساللاچووان ھانى شەپۆلەكانى مېشك دەدەين، بۆئەۋەى جۆرىيى شەپۆلەكانى مېشكى لە خەۋ زىاد بكات، ھەرۋەھا سود لە لاينە باشەكانى خەۋيان بىين، ئەۋ سودانەى پەيوەستە بە تەندروستى و بەھىزكردنى يادەۋەرى.

پروونە ئەنجامى يەكەممان بەلئىنە بە ئاراستەى ئاگادار كىردنەۋەىيە، ئەگەرچى كارى زۆر ھەيە پىۋىستە بىكەين، لەگەل ئەۋەىيە ھەمان ئەنجام دووبارە دەرەكەۋىتەۋەىيە، ئەۋ ئەنجامە دەتوانىت ئەۋ باۋەرە باۋە درىژە كە پىشتىر خىستمانە پروو پەتبكاتەۋەىيە كە دەلئىت: بەساللاچووان پىۋىستىيان بە بىرىكى كەمترى خەۋە! ئەۋ خورافەيە لە ھەندىك تېببىنى سەرپەلداۋە، كاتىك ھەندىك لە زانايان پىشتىنارىيان كىردۋە، بۆ نمونە كەسىك تەمەنى

هه‌شتا سال بێت، پێویستی به‌ بێک خه‌وی که‌متره‌ به‌راورد به‌و بڕه‌ی که‌سیکی ته‌مه‌ن په‌نجا ساڵی پێویستی پێیه‌تی. به‌لگه‌ی ئه‌و زاناiane به‌و شیوه‌یه‌یه‌:

یه‌که‌م: ئه‌گه‌ر به‌سالاچووان له‌ خه‌و بێ به‌ش بکه‌ین، ئه‌دای کارکردنیان تیکده‌چیت، بۆیه کاتیک ئه‌رکیک جیه‌جی ده‌که‌ن، کاتی وه‌لامدانه‌وه‌ی بته‌په‌تی پێویسته‌، واتا جیه‌جیکردنه‌که‌یان وه‌کو جیه‌جیکردنی پێکه‌یشتوه‌ گه‌نجه‌کان دراماتیکی نییه‌.

به‌ هه‌له‌پنجانی لۆژیکی ده‌گه‌ین به‌وه‌ی بێگومان به‌سالاچووان پێویستییان به‌ خه‌وی زیاد هه‌یه‌، بۆ قه‌ره‌بووکردنه‌وه‌ی ئه‌و خه‌وه‌ی دوا‌ی شه‌ویک له‌ خه‌و بێ به‌شبوونه‌، به‌راورد به‌و گه‌نجه‌یه‌ی به‌ هه‌مان مه‌رجی به‌سالاچووه‌کان له‌ خه‌و بیه‌شیان ده‌که‌ین. هه‌له‌پنجانه‌که‌ ئه‌وه‌یه‌، به‌سالاچووان که‌متر پێویستییان به‌ خه‌وه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌متر مه‌یلیان له‌ قه‌ره‌بووکردنه‌وه‌ی ئه‌و خه‌وه‌ ونه‌یه‌.

هاوکات ته‌فسیریکی شوێنگه‌روه‌ هه‌یه‌، به‌کارهێنانی ئامرازی پێوانه‌ بۆ پێویستی خه‌وی به‌سالاچووان، پرسیکی ترسناکی مه‌ترسیداری، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌سالاچووان له‌ بته‌ماوه کێشه‌یان له‌ کاتی په‌رچه‌کرداره‌، ده‌توانین به‌ پێگایه‌کی دیکه‌ی نالۆژیکی گوزارشت له‌و پرسه‌ بکه‌ین: به‌سالاچووان ترسیان له‌ ده‌ستدانی زیاتر نییه‌؛ هه‌ندیک جار ئه‌و ده‌سته‌واژه‌یه‌ بۆ "به‌رکاربوونی پارێزراوی له‌سه‌ر زه‌وییه‌"، واتا ئه‌گه‌ر تۆ له‌سه‌ر زه‌وی، مه‌ترسه‌ له‌وه‌ی نزم‌تریه‌وه‌، ئه‌وه‌ واده‌کات سه‌خت بێت بتوانین لێکه‌وته‌ هه‌قیقه‌کانی بیه‌شبوون له‌ خه‌و، له‌سه‌ر کارایی که‌سی به‌سالاچوو بکه‌ملین.

پرسیکی هه‌قیقیه‌ که‌سی به‌سالاچوو بێکی که‌متر خه‌وی ده‌ستده‌که‌ویت؛ یان هه‌مان ئه‌و بڕه‌ قه‌ره‌بووه‌ی خه‌وی ده‌ستناکه‌وته‌وه‌، دوا‌ی ئه‌وه‌ی لێی بیه‌شبووه‌، ئه‌وه‌ واتای ئه‌وه نییه‌، پێویستی بۆ خه‌و که‌متره‌ له‌ پێویستی که‌سانی دیکه‌، له‌سه‌ر بته‌مای ئه‌و تێکه‌یشتنه‌، ده‌توانین ئاماژه‌ به‌و راستیه‌ بکه‌ین، به‌سالاچووان له‌ رووی فسیۆلۆژی ناتوانن ئه‌و خه‌وه به‌دیبه‌نن، که‌ خۆیان پێویستیان پێیه‌تی. نموونه‌یه‌کی دیکه‌ وه‌رده‌گیرن، ئه‌وه‌ چرپی ئیسقان نییه‌، له‌ به‌سالاچووان که‌م ده‌بیته‌وه‌، به‌راورد له‌گه‌ل گه‌نجانی پێکه‌یشتوو، ناتوانین گریمان بکه‌ین، به‌سالاچووان پێویستیان به‌ ئیسقانی لاوازه‌، ته‌نها له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌و چرپی ئیسقانه‌ی هه‌یانبووه‌ که‌می کردووه‌. هه‌روه‌ها ناتوانین گریمان بکه‌ین، ئیسقانی به‌سالاچووان لاوازه‌تر ده‌بیت، ته‌نها له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌و چرپی ئیسقانه‌ی هه‌یانبووه‌ ناتوانن به‌ده‌ستی به‌ینه‌وه‌ و به‌و خه‌یرایه‌ چاک نابنه‌وه‌، که‌ گه‌نج چاک ده‌بیته‌وه‌، کاتیک توشی شکان له‌ ئیسقانه‌کانیان ده‌بن. ئێمه‌ درک ده‌که‌ین، له‌گه‌ل چوونه‌ ته‌مه‌ن ئیسقانه‌کانیان تیکده‌چیت، وه‌کو چۆن ناوه‌ندی میشکیان تیکده‌چیت و خه‌و به‌ره‌مه‌ناهیته‌ت، هه‌روه‌ها ئه‌و

ئەنجامە پەسەند دەكەين، پرسى تىكچوونى ئىسقاھەكان، ھۆكارى دەرکەوتنى زۆر كىشەى تەندروستىيە. لەسەر بىنەماى ئەو ئەنجامە؛ تەواوكەرى خۆراكى و چارەسەرى فېزىيائى و دەرمانى يارمەتيدەر پىشكەشى بەساللاچووان دەكەين، بۆئەوھى سەرکەون بەسەر لاوازى ئىسقاھەكانيان.

باوھەرم وایە، پىئوستە لەسەرمان لە پرسى تىكچوونى خەوى بەساللاچووان بىروانىن، بە ھەمان گىرنگى و سۆزەوھە كارى لەسەر بکەين، ھاوکات درک بکەين بەساللاچووان لە راستىدا پىئوستىيان بە ھەمان بىرى خەو، كە پىگەىشتوانى دىكەى جىاواز لەوانە پىئوستىيان پىئەتى.

لە كۆتايىدا؛ ئەنجامى سەرەتايى بۆ لىكۆلىنەوھى تايبەتمان بە كارىگەرىيى حالەتى مېشك لەسەر خەو، پەيامى ئەوھەمان پى دەدات، ئەگەرى ئەوھەى بەساللاچووان پىئوستى زۆرتريان بە خەو ھەيىت، بۆئەوھى بتوانن بە شىئەوھەكى سروشتىيى خەو بەدەيھىيىن، لەبەرئەوھى بە كىردارى سود لە چاكترکردنى جۆرىيى خەو دەيىن، كاتىك كار لەسەر چاكترکردنى دەكەين، لە ماوھى بەكارھىنانى ئامرازى دروستكراو.

ئەگەر كەسانى بەساللاچووان پىئوستىيان بە خەوى قولى زياتر نەيىت، پرسىكى لۆژىكىيە ئەوان دواى وروژان و ھاندان، زىادەيەك لە خەويان ھەيە و بەكارىدەھىن، بۆيە ئەو خەو زىادەيە سودى بۆيان نىيە" خەوى دروستكراو، ھاندان، لەو حالەتە، بەلام ئەوھەقىقەتە ئەوانە سود لە بەھىزکردنى خەويان دەيىن؛ يان دەتوانىن بە شىئەوھەكى راستتر بلىين: بەساللاچووان سود لە گىزانەوھى خەوى ونبويان دەيىن، پرسىكى پرونە بەساللاچووان "توشى شىئە جىاوازەكانى خەلەفان بوونە"، بە تايبەتى گرفتارى پىئوستى تىرنەبوونى خەو بوونە، ئەوھە پىئوستى بە چەندىن بىزاردەى چارەسەرە، دواى كەمىكى دىكە لە بەندى داھاتوو دەگەرپىنەوھە بۆ ئەم بابەتە.

به نندی دووهم
بۆچی ده بێت بغهوی؟
Why Should You Sleep?

به شی شه شه م
دایکت و شکسپیر ده زانن
Your Mother and Shakespeare Knew

سودمکانی خه و بۆ میتشک، دۆزینه وهیهکی سه رسوپهینه را!

زانایان چاره سه ریکی چاوه پوانه کراوی نوییان دۆزیه وه، واده کات ته مه نیکی درێژ بژیت، یاده وه ریت به هیز و داهینه تر بیت، هاوکات زۆر سه رنجپاکتش بیت، پارێزگاری له پێکی جهسته ت ده کات و کۆت و به ند بۆ خواردن که م ده کاته وه، له شیرپه نجه و حه له فان ده تپاریزیت، دوورت ده خاته وه له توشبوون به په تا و هه لامه ت، مه ترسی توشبوونت به جه له ی میتشک و دل که م ده کاته وه، له نه خۆشی شه کره ده تپاریزیت. ته نانه ت زۆر شاد و به خته وه ده بێت و که متر قه له ق و گو شه گیر ده بێت. ئایا بایه خ به و پرسه ده ده یه ت؟

له گه له ئه وه ی ئه م په یامه خه یاله و جۆری که له زیاده پۆیی، به لام به ته واوییی دووره له هه له و فریودان. بیربکه وه ئه گه ر په یامی دۆزینه وه ی ده رمانیکی نوێ بوویه، پیشوازیی گه رمی لیده کرا، زۆر خه لک به خیرایی په سندیان ده کرد، ئه وه ی په سندی بکردبوویه، بریک پاره ی زۆری ده دا بۆ ده سته که وتنی ته نانه ت ژه میکی بچووک له و چاره سه ره. ئه گه ر سه کالای پزیشکی دادوه ریم بۆ لیکۆلینه وه له په یامی دۆزینه وه ی ده رمانه که به رزبکردبوویه وه، ئه وه پشکی کۆمپانیای دروستکردنی ده رمانه که، که ئه و ده رمانه ی داهینابوو راسته وخو به رزبوونه وه ی خیرای به خۆیه وه ده بیینی.

به سه روشتی ئه م په یام و راگه یاندنه، قسه له سه ر گیراوه یه کی سه رسوپهینه ری نوێ ناکات، هه روه ها له سه ر ده رمانیکی جادوویی ناکات که هه موو نه خۆشییه ک چاکبکاته وه، به لکو قسه له سه ر سووده سه لمیتره کانی خه وی شه وانیه ی ته واو ده کات. ئه و به لگانه ی تاکو ئیستا پالهبستی ئه و په یام و پروپاگه نده متمان په یکراره ده که ن، زه یاتر له (۱۷۰۰) راپۆرتی زانستی وردبینی زۆریان بۆکراوه، سه باره ت به تیپه وی ئه و په ته یه شتی ناکات، به لکو په ته که خۆپاییه، به لام له زۆربه ی حاله ته کان، ده سته ردار ی په یام و

پاڭه ياندى زانايان بۇ دۆزىنەۋەى دەرمانە نويىپكە دەيىن ، بۇ ۋەرگرتنى ژەمىكى تەۋاۋ لەۋ دەرمانە سىروشتىيىپ سودبەخش و بى زىانە و كارىگەريىپ شارهۋەكانى.

لەبەر كەمى پۇشنىيرى گشتى، زۆربەمان درك ناكەين، بەراستى خەۋ چەند دژە ژەهرىكى نايابە. ئەۋ سى بەشەى بەدۋاى يەكدادىن، تايىپەتە بە راستكردنەۋەى نەزانين و تىگەيشتنمان سەبارەت بەۋ كەلئە گەۋرەيەى لە پۇشنىيرى گشتيمان ھەيە. ئىمە دەزانين خەۋ چاۋدىرى تەندروشتى ڭشتگيرمان بۇ دابىن دەكات: ناتەۋاويىي جەستەيى يان ئەقلى ھەرچىك بىت، خەۋ پەچەتەيەكى ھەيە دەتوانىت چارەسەرى بكات، دۋاى كۆتايى ھاتنى ئەۋ بەشە، ھىۋا خۋازم تۋانىيىتم زۆرتىن خەلك پازى بكەم، سورىن لەسەر پرسى خەۋتن، بۇئەۋەى بە پلەى جياۋاز بە پنى تىگەيشتن و پۇشنىيرىيان بايەخ و گرنگى پىن بەن.

لە بەشەكانى سەرەۋە ۋەسفى قۇناغەكانى پىكھاتەى خەۋم خستەروو، لەم بەشەدا سودە چاك و پىر بايەخەكانى ھەموو قۇناغەكانى خەۋ پروندەكەمەۋە، جياۋازىيىپكە ئەۋەيە، زۆربەى دۆزىنەۋەكانى سەدەى بىستەم، كە تايىپەتن بە خەۋ نوين، بە كورتى و پوختى لە بەشى دوۋەم، لە پەردەى دوۋەمى شانۇگەرى "ماگيىس" ھاتوۋە، شكسپر دەلئەت، "خەۋ پەگەزى گەۋرەى خۇراكە لە شارى ژيان"،^(۱) ھەروەھا ئىمەش بەبىن بەكارھيتانى زمانى جوانكارى شكسپر دەتوانين بلينين: دايكت ئامۇژگارى ھاۋشيوەى پىشكەش كردوويى و سودەكانى خەۋى لە چارەسەرى زامەكانى سۆزدارى پىن گوتوۋى، سودەكان لە پرسى فېربوون و بەيادھيتان، لە پىدانى چارەسەر بۇ كىشە سەختەكانت، ھەروەھا لە خۇپاراستن لە نەخۇشى و پەتا درمەكان.

پرسىكى پرونە زانست بۇ دلئابوونەۋە لە ھەموو ئەۋانە ھاتوۋە، بەلگە لەسەر ھەموو ئەۋانەى دايكت دەيانزانىت پرونيان دەكاتەۋە، ھەروەھا "لەۋ بابەتانەى شكسپر دەيزانين"، كە تايىپەتبوون بە سەرسوپھيتەرەكانى خەۋ.

خەۋ بۇ مېشك: (SLEEP FOR THE BRAIN)

خەۋ بۇ نەھيشتى بىدارىي نىيە، بەلكو خەۋ زۆر لەۋە زياترە، ۋەكو لە پىشدا بىنيمان، خەۋى شەۋانە ناۋازە و ئالۆز و (metabolically) گۆرۈۋ و چالاكە، لەسەر شيوەى زنجيرەيەك قۇناغى ناۋازەى دەگمەن پىكخراۋە.

^۱ - ويليام شكسپر، "ماگيىس"، فولگر شكسپر لاىبرىرى (نيويورك): ساميون ئاندى تشوستىر، الطبعة الاولى - ۲۰۰۳).

چهندين ئەرکى مېشك لىسەر پرسى خەو، خەو دىتوانىت ئامادەيان بکات و چاکيان بکاتەو. بەلام ھەموو ئەوانە دەستکەوتى يەک جۆر لى جۆرەکانى خەو نىيە، ھەر قۇناغىک لى قۇناغەکانى خەو؛ (NREM) خەوى سوکى نەمانى جۆلەى خىراى چاوى، (NREM) خەوى قولى نەمانى جۆلەى خىراى چاوى، (REM) خەوى جۆلەى خىراى چاوى، ھەريەکەيان سودى جياواز و لى کاتى جياوازي شەودا بۆ مېشک ھەيە. لىسەر بىنەماى ئەم جۆرانەى خەو، چىتر ناتوانم بلىم: تەنھا دوو جۆر خەو ھەيە، بەلکە دىتوانىن دوو جۆرەکەى "خەوى نەمانى جۆلەى خىراى چاوى و خەوى جۆلەى خىراى چاوى، لى جۆرەکانى دىکەى خەو بە بىنەپەتى تر دابىنىن، پرسىکى پروونە لىدەستدانى ھەر جۆرىک لى جۆرەکانى خەو مېشک توشى زىان دىبىت.

لى نىوان ئەو سودە زۆرانەى خەو بە مېشکى دىبەخشىت، بە تاييەتى بە سودەکانى پەيۋەستىن بە يادەوھرى جىادەکرىتەو، ھەروھە بە پىنى سودى تاييەتەيان بۆ يادەوھرى باشتىر لى تىدەگەين. پرسىکى سەلمىتراو، خەو جار لى دواى جار زياتىر سودى تاييەتى بە يادەوھرى ھەيە: چى پىش فىربوون لى پىناوى ئامادەکردى مېشک بۆ وەرگرتى بىرۆکەى نوئ، چى لى دواى فىربوون لى پىناوى جىگىر کردى بىرۆکە و زانىارىيەکان لى يادەوھرى و رىگىرکردن لى لىدەچوونەوھيان.

خەوى شەوانەى پىش فىربوون: (SLEEP-THE-NIGHT-BEFORE LEARNING)

خەوى پىش فىربوون توانات نوئ دىکاتەو بۆ وەرگرتى بىرۆکە و زانىارى نوئ، خەو ھەموو شەويک ئەو دىکات، کاتىک بەئاگىن، مېشک بە بەردەوامى زانىارى نوئ وەرەگرتى و بەدەستدەھىنىت، "ئەگەر بىتەويت يان نەتەويت". بەشى تاييەت لى مېشک ئەو يادەوھرىيەى بە مېشکدا گوزەريان کردوۋ ھەلياندىگرت، لى مېشک ناۋچەيەک لى پىناوى زانىارى پىشت بەستوۋ بە راستىيەکان ھەيە، "يان دىتوانىن بە ناۋچەى ئەو پرسانەى زۆر گرنگە لامان دابىنىن، وەکو خويندەوھى كىتەبەکانى پروگرامى خويندن، يان يادكرنەوھى كەسىك، يان ژمارە مۇبايلىك؛ يان ئۇتۇمۇبىلەكەت لى كوى پارک کردوۋ. ئەو ناۋچەى مېشك ناۋى (Hippocampus) ھىپۇكامپسە، ئەو ناۋچەيە يارمەتيت دىدات لى وەرگرتى زانىارىيە پاگوزەرەکان و بەستەوھى وردەكارىيەکانى بە يەكەو. ناۋچەيەكە لىسەر شىۋەى شارەندەوھى پەنجەكانە بە قولى لى ھەردوۋ لى مېشك. ناۋچەى ھىپۇكامپس يادگەيەك ھىپۇ يادەوھرىيە كورتخايەنەكان دىستەبەر دىكات، يان يادگەى زانىارىيە كاتىيەكانە لى پىناوى بەيەكەو بەستەوھى زانىارىيە نوئىيەكان. وەكو فلىمى

کامیترای وینه‌گرتن تواناکه‌ی سنورداره؛ یان ده‌توانین بلّین: ئە‌گەر بمانه‌وێت سەر‌ده‌میانه به‌کاری به‌ئین، وه‌کو یادگه‌ی یو ئیس بی.

ئە‌گەر توانای هه‌یۆ‌کامپس له‌ هه‌ل‌گرتن تێپه‌ری، ئە‌و کاته سهر‌کیشی به‌ نه‌بوونی توانای زیاده‌کردنی زانیاری نوێ ده‌که‌یت، خراپیه‌که‌ی یان سهر‌کیشیه‌که‌ی که‌متر نییه‌ له‌ وه‌ی سهر‌کیشی به‌ نووسینی یاده‌وه‌ری نوێ له‌سه‌ر یاده‌وه‌ری کۆن بکه‌یت: ئە‌م جو‌ره‌ی شیواندنی یاده‌وه‌ری، ناوده‌ئین "له‌یادچوونه‌وه‌ی ناخه‌کی".

میشک چۆن هه‌لسوکه‌وت له‌گه‌ل ئە‌و سهر‌کیشیه‌ ده‌کات که‌ توانای یادگه‌ سنوردار ده‌کات؟ ماوه‌ی چه‌ند سالێک ده‌بێت، تیمی توێژینه‌وه‌که‌م پرسیکیان پێشنیار کردوه‌، ئە‌گەر خه‌و یارمه‌تیچاره‌سه‌رکردنی کیشه‌ی هه‌ل‌گرتن زانیاریه‌کان بدات، له‌ پێگای "میکانیزی گواستنه‌وه‌ی پرۆفایله‌کان؟". لیکۆلینه‌وه‌مان له‌و ئە‌گه‌ره‌ کرد، ئە‌گەر خه‌و یاده‌وه‌ریه‌ به‌ده‌سته‌پنراوه‌ نوێیه‌کان بگوازیت‌وه‌ بۆ یادگه‌ی درێژخایه‌نی به‌رده‌وامی میشک، بۆئه‌وه‌ی یادگه‌ی یاده‌وه‌ریه‌ کورت خایه‌نه‌کان "هه‌یۆ‌کامپس" ئازاد بێت و فشاری له‌سه‌ر نه‌بێت، که‌ به‌یانیان له‌ خه‌و هه‌ل‌ده‌ستیت، تواناکانی بۆ فێربوون له‌ نوێ خیراتر و به‌هێزتر بێت.

ده‌ستمانکرد به‌ تاقیکردنه‌وه‌ له‌سه‌ر ئە‌و ئە‌گه‌ره‌، به‌کارکردن له‌سه‌ر خه‌وشکاندنی پۆزانه، کۆمه‌لیک گه‌نجی پێکه‌یشتووی وریامان هه‌تا، په‌مه‌کیانه‌ دابه‌شمانکردن بۆ دوو گروپ، "گروپی سه‌رخه‌وشکاندن" و "گروپی بێ سه‌رخه‌وشکاندن" له‌ نێوه‌پۆیان، هه‌ردوو گروپه‌که‌مان خسته‌ ناو کۆرسی فێرکردنی چه‌وه‌، کۆرسه‌که‌ "ناسینی سه‌د جوت: پوخسار و ناو" بوو، بۆئه‌وه‌ی یادگه‌ی هه‌یۆ‌کامپس" پربیت، یان شوینی یادگه‌ی یاده‌وه‌ری کورتخایه‌ن پربیت، وه‌کو پێشبینیمان کردبوو، ئاستی ئە‌نجامدانی دوو گروپه‌که‌ یه‌کسان بوو.

دوای ماوه‌یه‌کی که‌م، گروپی سه‌رخه‌وشکاندن بۆ ماوه‌ی نه‌وه‌د خوله‌ک چوونه‌ تاقیگه‌ی خه‌و، دوای دانانی چه‌مه‌سه‌ره‌کاره‌بایه‌یه‌کان له‌سه‌ر سه‌ریان، بۆ پێوانه‌کردنی خه‌ویان. به‌لام گروپه‌که‌ی دیکه‌، به‌ به‌ئاگایی له‌ تاقیگه‌دا مانه‌وه‌، کاته‌کانیان به‌ چالاکی ساده‌ به‌سه‌ربرد، له‌وانه‌ سه‌یرکردنی ئینتەرنیت یان ئە‌نجامدانی هه‌ندیک یاری، له‌ کانژمیر شه‌شی ئیواره‌ی ئە‌و پۆژه‌، به‌شداری‌بووانی هه‌ردوو گروپه‌که‌ بر‌درانه‌وه‌ بۆ خولیکی دیکه‌ی فێرکردنی چ، هه‌ول‌درا کۆمه‌له‌یه‌کی دیکه‌ له‌ وینه‌ی نوێ بناسن، به‌ به‌کاره‌یتانی یادگه‌ی یاده‌وه‌ری کورتخایه‌نیان، ناسینه‌که‌ "سه‌د جوتی دیکه‌ له‌: پوخسار و ناو‌بوون.

سه‌بارەت به‌و پرسه، پرسیاره ساده‌که‌مان نه‌وه‌یه:

ئایا توانای میتشکی مروّف له فیزبوون پاشه‌کشێ ده‌کات، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی به‌ درێژایی پۆژه‌که به‌ئاگا بێت؟ ئه‌گه‌ر پرسه‌که به‌وشنوه‌یه بێت، ئایا خه‌و ده‌توانیت کاریگه‌ریی نقومبوونی یادگه‌ی کاتی له‌ زانیاری تێپه‌رێنت، بۆئه‌وه‌ی توانای فیزبوون به‌ده‌ست به‌یخه‌یه‌وه‌؟

به‌پێی ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌که ده‌رکه‌وت، ئه‌وانه‌ی به‌ درێژایی پۆژه‌که به‌ئاگا و بێدار مابوونه‌وه، که‌متر توانای فیزبوونیان هه‌بوو، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی توانای سه‌رنجدانیان به‌ جیگیر مابوووه، (توانای سه‌رنجدان له‌ پێگای تاقیکردنه‌وه‌ی "وریایی سه‌ربه‌خۆ" و "کاتی وه‌لامدانه‌وه" دیاری ده‌کرا، به‌لام ئه‌وانه‌ی له‌ ماوه‌ی سه‌رخه‌وشکانه‌ن به‌ ئاسایی سه‌رخه‌ویان شکاندبوو، ئاستی ئه‌نجامدانیان به‌ شتیه‌یه‌کی پوون چاکتر بوو، هه‌روه‌ها ده‌رکه‌وت توانای به‌یاده‌یتانه‌وه‌ی راستی زانیارییه‌کان زیاتره. به‌لام جیاوازی پتوه‌ری له‌ نیوان دوو گروپه‌که، له‌ کاتژمێر شه‌ش جیاوازییه‌کی که‌م بوو: توانای ئه‌وانه‌ی سه‌رخه‌ویان شکاندبوو به‌ پێژه‌ی (۲۰%) زیادی کردبوو!

دوای زانیی ئه‌و راستیه‌ که خه‌و توانای میتشک بۆ فیزبوون ئاماده‌ده‌کاته‌وه و میتشک بۆ یاده‌وه‌ری نوێ فروان ده‌کات، له‌ توێژینه‌وه‌که ئه‌وه‌مان بۆ پوونبووه‌وه، به‌ دیاریکراوی خه‌و بۆ به‌دییه‌یتانه‌وه به‌ سووده و ئاماده‌کاری بۆ توانای فیزبوونی نوێ ده‌کات. شه‌پۆله کاره‌باییه‌کانی میتشکی ئه‌و گروپه‌مان شیکارکرده‌وه، که سه‌رخه‌ویان شکاندبوو، گه‌یشته‌ین به‌و ئه‌نجامه. ده‌رکه‌وت پڕۆسه‌ی چالاککردنی یادگه به‌ستراوه‌ته‌وه به‌ قوناغی دووهم، ئه‌و قوناغه له‌ خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خیرای چاو شاردراده‌ته‌وه، به‌ دیاریکراوی به‌ پالنه‌رییه کورت و به‌هێزه‌کانی چالاکی کاره‌بایی به‌ستراوه‌ته‌وه، ناومان ناوه "تۆره‌کانی خه‌و"، له‌ به‌شی سێهه‌م به‌پوونی ئاماژه‌مان پێکدوووه. هه‌رچه‌نده ژماره‌ی تۆره‌کانی خه‌و له‌ ماوه‌ی سه‌رخه‌و شکاندنی که‌سه‌که زیاتر بێت، توانای بۆفیزبوونی دوای هه‌لستان له‌ خه‌و ئاماده‌یی زیاتری ده‌بێت، گرنگه ئه‌وه بێت: تۆره‌کانی خه‌و په‌ی به‌ ئاماده‌یی ناخه‌کیی که‌سه‌که بۆ فیزبوون نابات، بۆیه گرنگی و بایه‌خی که‌مه، له‌به‌رئه‌وه‌ی توانای ناخه‌کیی له‌سه‌ر فیزبوون و تۆره‌کانی خه‌و، دوو دیاریده‌ی هاوته‌ریین، له‌وه زیاتر نییه. به‌لام به‌ دیاریکراوی له‌ ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌که، ده‌رکه‌وتوه گۆڕانی فیزبوون دوای خه‌و، به‌راورد له‌گه‌ل پێش خه‌و زیاتره، "یان ده‌توانین بێت: "خه‌و توانای فیزبوون نوێ ده‌کاته‌وه"، ئه‌وه‌ی په‌ی پێبدراده تۆره‌کانی خه‌و توانای فیزبوون زیاد ده‌کهن.

پرسه که له وه گرنگتره، کاتیک شیکاری پالنه ریبه کانی چالاکي تۆپه کانی خه ومان کرد، بازنه ی جیگیری ته وژمی کاره باییمان دۆزیه وه، که له میتشک لینه دات و هه موو (۱۰۰ بۆ ۲۰۰) چرکه جاریک دووباره ده بیته وه. ئەو لیدانه کاره باییه پیره ویکي "چوون و هاتن" له نیو ناوچه ی هیپۆکامپس دروست ده کات، به توانا سنورداره که یان له سه ر یادگه ی کورتخایه نی یاده وه ریبه کان و نیوان بابته هه لگیراوه زۆره درێژخایه نه کان له په رده ی میتشکدایه ده میننه وه، "ده توانین به میمۆری زۆر فروانی بچوینن".^(۱) له و ساته وه له ریگای ئەو تاقیکردنه وه یه پرۆسه ی پرودانی گواسته وه ی کاره باییمان له ریگای خه وی ئارام زانی: که پرۆسه ی گواسته وه ی کاره باییه به لگه و زانیاریه کان له شوینی هه لگرته کاتی "هیپۆکامپس" بۆ یادگه ی پارێزراو "په رده ی میتشک" به مه به ستی هه لگرته یان بۆ ماوه یه کی درێژ ده گوازیته وه، به و کرداره، خه و یادگه ی کورتخایه نی "هیپۆکامپس" له زانیاریه کان به تالده کاته وه، بریکي فراوانی پانتایی بۆ ئاماده ده کاته وه، به وشینه یه ئازاد ده بیت بۆ هه لگرته ی زانیاری نوێ بۆ ماوه یه کی کورت. هه روه ها به شداربووه له خه و هه لستاوه کان توانایان تازه بووه وه، به به کاره ی تانی یادگه ی "هیپۆکامپس" په رۆشی وه رگرته ی زانیاری نوێ بوون، له به ره وه ی "ئه زموونی دوینی" له ئەقلییان سه باره ت به پرسه ی هه لگرته بۆ ماوه ی زیاتر کۆپی ببوو، به وشینه یه ئیستا پرسیکی کرده ییه، ده ستبه کین به پرۆسه ی فیزبوونی نوێ له پۆژی داها توو.

له و کاته وه ی، هه مان لیکۆلینه وه مان له سه ر گروپیکي دیکه له ماوه ی خه وی شه ویکی ته واو دووباره کرده وه، گه یشتووین به هه مان ئەنجام: چهند ژماره ی تۆپه کانی خه وی شه وانه زیادی کردبوو، توانای فیزبوون له گه ل هاتنی پۆژی دواتر چاکتر ببوو.

کاری ئیستامان له سه ر ئەو پرسه، ئیمه ی گنیرایه وه بۆ پرسایاری په یوه ست به که سانی به سه لالاچوو، گه یشتین به وه ی به سه لالاچووانی "نیوان شه ست و هه شتا سالی"، ناتوان (spindle) تۆری خه و به هه مان بری پیگه یشتوه گه نجه ته ندروسته کان به دیبه یتن،

^۱ - پتویسته له سه ر ئەو خوینه رانه ی هزریان له سه ر وشه کانه، ئەو لیکچوانده به وشینه یه وه رنه گرن، گوزارشتکردنه له باوه ری من، که میتشکی مروف، یان ئەرکه کانی میتشک بۆ فیزبوون و یادگه، وه کو کۆمپیوتر کارده کات، راسته به ئەپستراکتی خالی هاوشیوه ی هیه، به لام جیاوازی زۆر بوون و بچووکیش هیه. ناتوانین بلین میتشک هاوتای کۆمپیوتره، یان به ته وای پیچه وانه ن، ئەوه ی له و پرسه گرنگه، هه ندیک چه مکی هاوسه نگ ده رفه تی ئەوه مان پین ده دن، لیکچوواندن به سود له پیناوی تیگه یشتن له چۆنیه تی به ریوه چوونی پرۆسه ی بایۆلۆژی په یوه ست به خه و ئەنجام به دین.

به سالچوان گرفتاری بی تواناییان له بهرهمهتانی (spindle) تۆری خه و به ریزه‌ی (40%) هه‌یه، ئه‌و ئه‌نجامه‌ی بۆ پیشبینیکردنی ئه‌و پرسه‌ی بردین: هه‌رچه‌نده ژماره‌ی تۆره‌کانی خه‌وی به‌سالچوان له شه‌ویک له شه‌وه‌کان که‌م ده‌بێته‌وه، پێویسته له‌سه‌رمان پیشبینی ئه‌وه بکه‌ین، ئاسته‌نگی زیاتریان له هه‌لگرتنی زانیاری نوێ له میتشکیدا ده‌بێت، یان ئاسته‌نگی هه‌لگرتنی زانیاری نوێیان له "هیپوکامپس" له پوژی دواتر ده‌بێت؛ له‌به‌رئه‌وه‌ی بری پێویست له نوێبوونه‌وه‌ی شه‌وانه، بۆ توانای یادگه‌ی کورت خایه‌نیان بۆ نه‌رئه‌خساوه.

ئهو لیکۆلینه‌وه‌یه‌مان ئه‌نجامدا؛ هه‌مان ئه‌نجامی پیشبینیکراومان به ته‌واویی ده‌ستکه‌وته‌وه: هه‌رچه‌نده ژماره‌ی تۆره‌کانی خه‌و که میتشکی که‌سی به‌سالچوو له شه‌ویک به‌رهممی ده‌هێنێت که‌متر بێته‌وه، توانای ئه‌و به‌سالچوو له‌سه‌ر فیربوون که‌متر ده‌بێته‌وه، له‌به‌رئه‌وه‌ی ئاسته‌نگی به‌یاده‌یتانه‌وه‌ی له زانیاریه‌ی نوێیه‌کان زیاد ده‌بێت. ئه‌و په‌یوه‌ندییه‌ی نیوان خه‌و و فیربوون هۆکاریکی دیکه‌یه، له‌به‌رئه‌وه‌ی زانستی پزیشکی زۆر به‌گرنکتر له‌گه‌ل کێشه‌ی خه‌وی به‌سالچوان هه‌لسوکه‌وت ده‌کات، بۆئه‌وه‌ی توێژه‌رانی له نموونه‌ی من، بۆ دۆزینه‌وه‌ی رینگای نوێی دوور له‌ ده‌رمان هانبدات، له پێناوی چاککردنی خه‌وی به‌سالچوان له هه‌موو جیهاندا.

جه‌ختکردنه‌ سه‌ر (spindle) تۆری خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خیرای چاو، گرنگی کۆمه‌لایه‌تی زۆری ده‌بێت، به تابه‌تی کاتژمیره‌کانی کۆتایی به‌یانیان ده‌وله‌مه‌نده به تۆره‌کانی خه‌و، چونکه ماوه‌ی خه‌وی ئه‌و کاته‌ی به‌یانیان، له نیوان ماوه‌ی درێژه‌کانی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو دایه. بۆیه ئه‌گه‌ر شه‌ش کاتژمیر خه‌وتیت، یان که‌متر، تۆ گزی له میتشکت ده‌که‌یت و بی به‌شی ده‌که‌یت له سودی نوێ بوونه‌وه‌ی توانای فیربوون، چونکه ئه‌و سووده به‌دی نایه‌ت، ته‌نها له رینگای (spindle) تۆری خه‌و نه‌بێت.

بۆ زیاتر تیگه‌یشتن له پرسه، ده‌گه‌ریمه‌وه بۆ په‌یوه‌ندی جیگیر نیوان ئه‌و دۆزینه‌وه‌یه و پرسه‌ی فیربوون له به‌شی دواتر، که گفتوگۆکردن بووه سه‌باره‌ت به پرسه‌ی کاتژمیره‌کانی ده‌ستپێکی خوێندنگه له کاتی زووی به‌یانیان، له‌به‌رئه‌وه‌ی به دیاریکراوی زیان به‌و قوناغه‌ی خه‌و ده‌گه‌یه‌نێت، یان زیان به‌و قوناغه ده‌گه‌یه‌نێت که ده‌وله‌مه‌نده به تۆره‌کانی خه‌و، ئایا ده‌توانین ده‌ستپێکی زووی به‌یانیان بۆ خوێندنگه به پرسه‌ی چاک دابنێین، له پێناوی فیرکردنی ئه‌قڵی گه‌نجان؟

خه‌وی شه‌وانه‌ی دوا‌ی فیربوون: (SLEEP-THE-NIGHT-AFTER LEARNING)

سودی دووه‌می خه‌و سه‌باره‌ت به یادگه له دوا‌ی فیربوون ده‌رده‌که‌وێت، سووده‌که‌ی ئه‌وه‌یه ده‌توانین فشار بخه‌ینه سه‌ر کللی ئه‌زبه‌رکردن له پێناوی پرۆفایله تازه

دروستکراوهکان، له کاتې فشارکردنه سهر کلیلی ته زبه رکړدن، خو زانیارییهکانی دواچار به دهستمانيته اوه دهپاریزیت و پاریزبندی له یادچوونه و هیان بڼو دهسته بهر دهکات: نهو پرؤسه په پنی دهگوتریت "تیکه لکردن". زور ده میکه ده زانین؛ خو پنی دهگوتریت پرؤسه ی تیکه لکردنی یادگه. نهو پرؤسه په یه کیکه له کوترین ئرکه پوونهکانی خو، وتاریزی رومانی (کوینتلیان ۲۵ - ۱۰۰ ز) یه کم که سبووه سه بارت بهو پرسه نووسیویه تی و ده لیت:

ئای لهو هه قیقه ته سهرسورپینه ره. به لام به داخوه به دیاریکراوی هوکاره کی نازانین! به سهربردنی یه ک شو ده بیته هو ی زیادبوونی زور له هیزی یاده وهری هوکاره کی هر چییه ک بیت، نهو دؤخ و پرسانه ی ناتوانین له کاتیک له کاته کان به یادی خو مانی به پینه وه، زور به سوک و ئاسانی له پوژی دواتری دوی خه وتن، واتا پوژی دوی به سهر بردنی شه ویکی ته و او به خو به یادمان دیته وه، هاوکات به گشتی هوکاری حاله تی له یادچوونه به کارکردن له سهر به هیزکردنی یادگه داده نیت.^(۱)

پرسه که به وشو په مایه وه، تاکو له سالی (۱۹۲۴) دوو تویره ی ئه لمانی به ناوهکانی (جون جینگیز و کارل دالیناخ) پینشپرکینیان له نیوان خو و به ئاگایی نه جامدا، بوئه وه ی بیینن کامه یان له پووی هه لگرتنی زانیارییهکان له یادگه سهرکه وتوو ده بیت، نهو تاقیکردنه وه کوپه کی تویره وه ی سهرکیشی "کوکه کولا له به رانبر بیسی" بوو، به لام نه وه یان سهرکیشی بوو له بواری یادگه. له سهره تادا به شداربووانی تاقیکردنه وه که زانیارییهکان به زاره کی فیزده کران، دواتر تویره ره کان دوی ماوه یه کی کاتی به دوا داچوونیان بڼو ئاستی خیرای له یادچوونه وه ی به شداربووان لهو زانیارییهکانه کرد، که ماوه ی به ئاگایی هه ندیکیان له دوی فیزیون هشت کاتزمیری بوو، به شه که ی دیکه یان له شه ویک دوی خه وتن بوو. نهو کاته ی کو مه له ی دوو هم به خو به سهریان بر دبوو، یارمه تیده ریان بوو له جیگیرکردنی نهو زانیارییهکانی له نو ی وهریانگرتبوو، هه روه ها پاریزگاریکردن له ده ستمانیان.

^۱ - نیکولاس هاموند، دهنگه بهش بهش کراوهکان: یادگه و فیزیون له بورت رویال (توبنگال، ئه لمانیا: به دهنگی د. غونتر؛ ۲۰۰۴).

به پيڇهوانه وه؛ ټو کاته ی کومه له ی یه که م به ټاگای به سهریان بردبوو، کاریگری تیکه درانه ی قولی له سر یاده وهریبه به ده سته پتراوه نوییه کان هه بوو، ببوو هه کاری حالته ی له یادچوونه وه ی خیرا.^(۱)

بهوشیوه ی بۆ زیاتر پووناکردنه وه ی ټو پرسه تاقیکردنه وه که یان زور جاری دیکه دووباره کرایه وه، هه مان ټه نجامی ټه وانی به ده سته وه دایه وه، ټه نجامه که به راوردی سوده کانی خو له گه ل حالته ی بی خه وی، له نیوان (۲۰%) بۆ (۴۰%) بوو، ټم بیرۆکه یه کاتیک له گۆشه نیگای لایه نه باشه کانی سودبینین لیتی ده پوانین له کاتی لیکولینه وه له ټاماده یی بۆ تاقیکردنه وه که م بایه خ نییه، هه روه ها له پرووی په رسه ندن بۆ به یاده یئانه وه ی زانیاری پتویست له پیتاوی مانه وه له ژیان و پاریزگاریکردن له خود، وه کو سه رچاوه کانی خوراک و ټاو و هه مان پینگه ی جوری نه وه کان و شوین و هه بوونی ټاژهلې درنده گرنگه.

پتویست بوو له سهرمان تا کو په نجاکانی سه ده ی بیست چاوه پروان بین، یان تا کو دۆزینه وه ی خه وی جولّه ی خیرای چاو و خه وی نه مانی جولّه ی خیرای چاو چاوه پروان بین، تا کو بتوانین زیاتر له پرسه ی په یوه ست به وه ی چۆن خو یارمه تیده ره له جیگیرکردنی یاده وهری نوئ تیکه یین، ټه نها به و زانینه یان مه عریفه یه ناوه ستین که خو یارمه تی جیگیرکردنی یاده وهری نوئ ده دات.

له هه ول و کوششی یه که م جه ختی کردووه ته سر زانینی قوناغه کانی خو، که وامان لیده کات، ټه وانه به یادی خۆمان به یئینه وه، له ماوه ی پوژدا له هرمان کوپی بووه، چ ټو زانیاریانه بیت فیرخواز له خویندنگه فیریانبووه؛ یان ټو زانیاریبه پزشکیانه بیت، پزشکی راهیتر پیمانی داوه؛ یان زانیاری سه باره ت به کارکردن له پیتاوی سیمیناریک.

بیگومان به یادت دیته وه، له به شی سته م گه وره ترین لایه نی خه وی نه مانی جولّه ی خیرایی قولی چاومان، له کاتی زووی خه وی شه وانه مان ده سته که ویت، هه روه ها لایه نی گه وره ی خه وی نه مانی جولّه ی خیرایی چاومان ده سته که ویت، هه روه ها له خه وی نه مانی جولّه ی خیرایی سوکی چاومان له کاتی درهنگی خه وی شه وانه دا ده سته مانده که ویت.

تویژه ران دوا ی فیربوونی بریک له زانیاری نوئ ریگیان به به شداربوواندا، به شیکیان ټه نها له ماوه ی نیوه ی یه که می شه و بخون، به شه که ی دیکه یان له به شی دووه می شه ودا بخون، به و پینگاه هه ردو و کومه له که هه مان بری خو و خه وتن، به لام ماوه ی خه وه که یان

^۱ - ج. ج. جینگینز، ک. م. دالنباخ: "له یادچوونه وه له ماوه ی خو و له ماوه ی بیداری"، گوفاری ټه مریکی ده روونزانی، ۳۵، ۱۹۲۴: ۶۰۵ - ۶۱۲.

کورت بوو، خهوی کومه‌له‌ی یه‌که‌م ده‌وله‌مه‌ندبوو به خهوی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای قولی چاو، په‌گه‌زی سه‌رووهر به‌سه‌ر کومه‌له‌ی دووهم، خهوی جول‌ه‌ی خیرای چاو بوو.

به‌وشیوه‌یه شانۆگه‌ری له پیناوی پیشبرکئی له نیوان ئه‌و دوو جوړه‌ی خه‌و ئاماده‌کرا، پرسیاره‌که ئه‌وه‌یه: کام ماوه‌ی خه‌و بریکی زۆرتر له هه‌لگرتنی یاده‌وه‌ری به‌ره‌م ده‌هیتیت؟ ئایا ئه‌و ماوه‌یه‌یه که خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای چاو سه‌رووهره؛ یان ئه‌و ماوه‌یه‌یه، بریکی فراوان له خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاوی تیا‌یه؟

ئه‌نجامه‌که له پیناوی یاده‌وه‌ری تاییه‌ت به‌و زانیاریانه‌ی له‌سه‌ر راستی بونیادنرابوون، پوونه، یان له پیناوی ئه‌و زانیاریانه‌ی هاوشیوه‌ی ناوه‌پوکی کتیبی زانستی بوون. خه‌وی ماوه‌ی یه‌که‌می شه‌و؛ یان ئه‌و ماوه‌یه‌ی ده‌وله‌مه‌نده به خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای قولی چاو؛ ماوه‌ی براوه‌ی پیشبرکینه‌بوو، له‌به‌رئه‌وه‌ی ږنگای به هه‌لگرتنی بریکی زوری زانیاریدا، به‌راورد له‌گه‌ل ماوه‌ی خه‌وه‌که‌ی دیکه؛ یان له‌گه‌ل ماوه‌ی خه‌وی کوتایی شه‌و، که ده‌وله‌مه‌نده به خه‌وی جول‌ه‌ی خیرای چاو.

ئه‌و لیکۆلینه‌وه‌یه‌ی له سالانی یه‌که‌می سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک ئه‌نجامدا، گه‌یشتم به ئه‌نجامی هاوشیوه، به به‌کاره‌یتانی شیوازی که‌میک جیاوازتر. به‌شداربووان پیش خه‌وتن فی‌ری کومه‌لیک راستی و زانیاری بوون، دواتر ږنگامدان شه‌ویکی ته‌واو بخه‌ون، ورده‌کاری خه‌وه‌که‌یان به به‌کاره‌یتانی جه‌مسره‌ کاره‌باییه‌کان و دانانی له‌سه‌ر سه‌ریان تۆمارکرد، هه‌روه‌ها له به‌یانی پوژی دواتر یادگه‌ی به‌شداربووه‌کانم تاقیکرده‌وه.

کاتیک توپۆره‌ران چاوپیکه‌وتنیان له نیوان قوناغه‌کانی خه‌وی جیاوازی هه‌موو به‌شداربووان و ژماره‌ی زانیاریه‌ ماوه‌کانی یادگه‌یان تا‌کو به‌یانی کرد، ده‌رکه‌وت خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرایی قولی چاو براوه‌یه: که‌واته موقوف هه‌رچه‌نده بری زۆرتری له خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای قولی چاو ده‌ستکه‌ویت، ده‌توانیت بریکی زۆرتری زانیاری له به‌یانی پوژی دواتر به‌یادیتته‌وه.

له راستیدا ئه‌گه‌ر تو به‌شدارلی لیکۆلینه‌وه‌ی له‌و جوړه‌ بیت، ئه‌و بره‌ زانیاریه‌ی له‌به‌رده‌ستی منه، ئه‌و بره‌یه له خه‌وی نه‌مانی جول‌ه‌ی خیرای قولی چاو ده‌ستم که‌وتوه، به‌و زانیاریانه ده‌توانم به راست و دروستی په‌ی به بری ئه‌و زانیاریانه به‌م، تو له تاقیکردنه‌وه‌ی یادگه به‌یادت دیتته‌وه، تاقیکردنه‌وه‌که دوا‌ی هه‌لستانت له به‌یانیان ئه‌نجام ده‌دریت، په‌ی پی بردن پیش سه‌یرکردنی ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌که ده‌بیت. له‌به‌رئه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی نیوان خه‌و و جیگیرکردنی یادگه، به‌و ئاسته متمانه‌پیکراوه.

سه بارهت به و پرسه به به کارهیتانی وینهی میتشک به په نینی موگناتییسی، توانیمان به قولیی سهیری میتشکی به شداربوووه کان بکهین، به مه بهستی ببینی ئه و پیکارانهی له میتشک دهگوزهرین بۆ ئاماده کردنی ئه و یاده وهرییانه له لایهن خه ووه، به راورد له گه ل ئه و شویتانهی ئاماده کردنی یاده وهرییان تیدا دهگوزهریت له دواي خه و. بۆمان پوون بووه ووه ئه و زانیارییانه به ته وایی له بابته جیاوازه کانی ناو میتشکن له دوو حالته ئاماده دهکړین، حالتهی یه کهم له خه و، به شداربووون یاده وهرییانه کان له شوینی هه لگرتنی کورتخایهن ئاماده دهکهن، یان له به شی "هیپوکامپس"، که "یادگه یه کی کاتییه". ئه و شوینه شوینی مانه وهی زانیارییه کانه بۆ ماوه یه کی کورت، هاوکات مه ترسیی له سه ر زانیارییه کان هه یه، ئه گه ر یاده وهرییانه کان نوێ بن. به لام دۆخه که له به یانی پوژی دواتر به ته وایی جیاواز ده بیت، به وشیه یه دواي شه ویک له خه و ی ته واکاری یاده وهرییانه کان گواسترا نه ووه! به شداربووون ده سته دهکن به ئاماده کردنی هه مان ئه و زانیارییانه له په رده ی میتشک، که ده که وینه سه ره وهی میتشک؛ ئه و شوینه کاری شوینی هه لگرتنی درێژخایهن بۆ ئه و یاده وهرییانه دهکات، له سه ر راستی و هه قیقه ت بونیادنراون، ئه و یاده وهرییانه دهتوانن به پارێزراوی بۆ ماوه یه کی درێژ به زیندوویی بمینه ووه، به لکو له وانه یه بتوانن به به رده وایی له و یادگه درێژ خایهنه بمینه ووه.

له ئه نجامی سه یرکردنی میتشک، تبیینی "گواستنه وهی ماپشمان" کرد، که هه موو شه ویک له کاتی خه ومان دهگوازه ریته ووه، پرسی گواستنه وه که له سه ر شیوه ی بیرۆکه ی ئاماژه ی شه پۆل درێژه کانی رادیۆ دهگوازه ریته ووه یان به پێوه دهچیت، زانیاریه کان بۆ ماوه یه کی جوگرافی فراوان دهگوازه ریته ووه، شه پۆله هینواشه کان یان ئارمه کانی میتشک بۆ خه و ی نه مانی جو له ی خیرای قولی، وه کو نیردراویک کاردهکات و به سته یان چه پکه زانیارییه کان له شوینی یادگه ی کاتی "هیپوکامپس" ده نیریت یان دهگوازه ریته ووه بۆ شوینیکی پارێزراوتر "په رده ی میتشک"، له رینگه ی ئه و پرۆسه ووه، خه و یارمه تی هه لگرتنی زیاتری یاده وهرییانه کانمان دهکات.

ئه گه ر ئه و دۆزینه وانه بخه ینه لاوه، بگه رپینه ووه بۆ پرۆسه ی یه که می به یاده یتانه ووه، له پێشدا پوونمان کرده ووه، درک ده که ی ئه و دیالۆگه تویکارییه ی له ماوه ی خه و ی نه مانی جو له ی خیرای چاو دهگوزهریت، "به به کارهیتانی دهزگای چینی خه و و شه پۆله ئارمه کان"، له نیوان هیپوکامپس و په رده ی میتشک، بریکی زۆریان له ئاو یزانبوون و هه ماههنگی زیره کانه ی نیوان هه ردوولایان به پێوه دهچیت.

بهوشیویه له پښتای گواستهوهی یادهوهرییهکانی دویښی له کڅگای یادگهی کورتخایه
هیپوکامپس بڅ یادگهی دریڅخایه، که دهکهوښه چوارچیوهی پهردهی میښک،
بهشداربووهکه کاتیک له پڅڅی دواتر بهئاگادیت، زانیارییهکانی دویښی که وهریگرتوون به
پاریزراوی هه لگیران، هاوکات پووبه ری یادگهی کاتی کورتخایه له نوی ټاماده و
بهردهسته بڅ وهرگرتنی زانیاری و شارهزای نوی به دریڅایی پڅڅی دواتر.

ټهم سوږه هه موو پڅڅ و هه موو شهوښک دووباره دهبیتهوه، بڅهوهی دهستهکتهکانی
یادگهی کورتخایه بهتالبیتهوه بڅ وهرگرتنی زانیاری نوی، هاوکات تواماری
یادهوهرییهکانی پابردوو پښکخاتهوه، بهوشیویه به بهردهوامی له پهردهی میښک له
پښگای زیادکردنی پرس و بابته نوی پڅوسهی کڅکردنهوه و پښکختهوه به پڅودهچیت.
خهو به بهردهوامی له ماوهی شهودا لهسهر هه موو ارکردنهوهی پښکاتهی زانیارییهکان
کاردهکات. تهنانهت له کاتی سهرخه و شکاندنه کورتخایه نهکانی پڅڅیش، له یهک ماوهی
بیست خولهکی تڼاپه پښت، میښک دهتوانیت پښک له تڼکه لاوکردنی یادهوهری زنجیرهیی
به دیبهیښت، له ماوهی سهرخه و شکاندنیک که پښکاتهوه له بری پڅویستی خهوی نهمانی
جولهی خیرای چاو.^(۱)

ټه گهر لیڅولینهوه لهسهر مندالی شیرهخوره بکهین؛ یان مندالی بچووک؛ یان
هه رزهکاران، هه مان سودهکانی خهوی نهمانی جولهی خیرای چاوی تاییهت له دواي
خهوتنی شهوان دهبیښت، هه روهها ټهو سوده هه ندیکجار سهبارت بهو کهسانهی له
ناوهندی تهمنن زیاد دهبیښت، واته له چل بڅ په نجا سالدانه، کهواته خهوی نهمانی جولهی
خیرای چاو، بهردهوام یارمهتی میښک له هه لگرتنی زانیارییه نوییهکان بهو پښگایه دهوات،
به پښهوانهوه وهکو له پښشدا بینیمان، له گهل پاشهکشیی خهوی نهمانی جولهی خیرای
چاو، کهسانی بهسالاچوو، توانای فیربوون و پاریزگاریکردنیان له زانیارییهکان تڼکهدهچیت.

لهسهر بڼه مای ټهو پووناکردنهوانه، په یوهندی نیوان خهوی نهمانی جولهی خیرای چاو
و جڼگیرکردنی یادگه، په یوهندییهکانیان له هه موو قوناغیک له قوناغهکانی ژیانی مروڅ
پوونه، بهلام ټهم پرسه تهنه تاییهت به مروڅ نییه، لیڅولینهوهکانی لهسهر شامبازی و
بابون و ټورانچ ټوتان، که جورهکانی مهیمون و به مروڅی دارستان ناسراون، ټهو سڼ
جورهی مهیمون له دواي خهو بهتوانترین، لهسهر بهیادهاتنهوهی زانیاری سهبارت بهو

^۱ - دهتوانین ټهو دڅزینهوانه بکهین به پاساوی مهعریفی بڅ سهرخه و شکاندنی کورتی بڼ
مه بهست، که له کلتوری یاباندا باوه، که پی دهلڼ: "من دهخوم تو ټامادهیت".

شوینانهی، توێژه‌ه‌ران خۆراکیان له چوارچێوه‌ی ژینگه‌ی ده‌وروبه‌ریان تیا‌دا بۆیان داناوه.^(۱) ئه‌گه‌ر دابه‌زین بۆ ئاستی په‌ره‌سه‌ندن، بۆ پشیل و مشک، ته‌نانه‌ت می‌روه‌کانیش، سو‌دی خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خێرای چاو، سه‌باره‌ت به‌ هه‌لگرته‌ی زانیارییه‌کان له‌ یاده‌وه‌ری زۆر به‌ ڕوونی ده‌بینن، زانیارییه‌کان له‌ یادگه‌یاندا ده‌مینێته‌وه.

له‌ گه‌ل ئه‌وه‌ی به‌ به‌رده‌وامی سه‌رسام به‌ (کوینتلیان) به‌ تایبه‌تی به‌ راستی قسه‌کانی، زانیان راستی قسه‌کانی سه‌باره‌ت به‌ سو‌دی خه‌و بۆ یاده‌وه‌رییه‌کان، دوا‌ی هه‌زاران سا‌ل له‌ سه‌رده‌می خۆی ده‌سه‌لیمن، هه‌روه‌ها چاکترین وشه‌کانی دوو فه‌یله‌سو‌فه‌که‌ له‌ سه‌رده‌می خۆیان که‌ پێشه‌نگ و شایسته‌ بوون، ئه‌و فه‌یله‌سو‌فانه‌ (پۆل سایمۆن و ئارت گافۆنگل) بوون، له‌ مانگی شوباتی سا‌لی (۱۹۴۶) ئه‌م دوو فه‌یله‌سو‌فه‌ کومه‌لێک وشه‌ی به‌ناوبانگی گۆرانیان دانا، گوزارش‌بوون له‌ هه‌مان پرس‌ی خه‌وی شه‌وانه‌، بۆ ئه‌و کومه‌له‌ وشه‌یه‌ ناوی "ده‌نگی بێده‌نگ"یان دانا. له‌وانه‌یه‌ ئه‌و گۆرانی و وشانه‌ بزانی، سایمۆن و کارفۆنگل، به‌و وشانه‌ وه‌سف‌ی چۆنییه‌تی پێشوا‌زیکردن له‌ هاو‌پێ‌ دێرینه‌که‌ی تاریکیان "خه‌و" ده‌که‌ن، قسه‌ سه‌باره‌ت به‌ گواسته‌وه‌ی ڕووداوه‌کانی پۆژ له‌ ئاگایی بۆ می‌شکی خه‌وتوو له‌ شه‌و ده‌که‌ن، پرس‌ی گواسته‌وه‌که‌ له‌سه‌ر شێوه‌ی دیدگایه‌کی خشیو به‌ هیواشی ڕووده‌دات، وه‌کو پرس‌ه‌ی دابه‌زاندنی زانیاری بۆ ناو کۆمپیوته‌ره‌کان، ئه‌گه‌ر توانیت فه‌رموو به‌و پێگایه‌ گوزارش‌ت له‌و پرس‌ه‌ بکه‌. به‌وپه‌ڕی ژیرانه‌ وه‌سف‌ی ئه‌وه‌یان کردوه‌، چۆن ئه‌و تۆیه‌ نه‌رم و ناسکه‌ی تاقیکردنه‌وه‌ی به‌ئاگایی له‌ ماوه‌ی پۆژدا تۆده‌دریت، ئیستا ئه‌و تۆیه‌ له‌ می‌شک له‌ کاتی خه‌و ڕواوه‌، له‌ ئه‌نجامی ئه‌م پرس‌ه‌یه‌، زانیارییه‌کانی کاتی به‌ئاگایی وه‌رگیراون له‌ به‌یانی دواتر ده‌مینێته‌وه‌. پرس‌ه‌ی هه‌لگرته‌ی یاده‌وه‌رییه‌کان بۆ داهاتوه‌، به‌لام لێزه‌دا له‌ شێوه‌ی وشه‌ی گۆرانی بۆمان دیت.

سه‌باره‌ت به‌و پرس‌ه‌ هه‌موارکردنه‌وه‌یه‌کی ساده‌ هه‌یه‌، به‌لام گرنگه‌ له‌سه‌ر گۆرانییه‌که‌ی سایمۆن و کارفۆنگل، هه‌موارکردنه‌وه‌که‌ له‌ پێگای پشت‌به‌ستان به‌و دۆزینه‌وانه‌ی له‌و نزیکانه‌ ئه‌نجامدراون. کرداری خه‌و له‌ سنووری هه‌لگرته‌ی ئه‌و یاده‌وه‌ریانه‌ ناوه‌ستیت، که‌ سه‌رکه‌وتوو بووه‌ له‌ فێربوونیان له‌ پێش‌چوونی بۆ سه‌رجیگای خه‌و، ئه‌و دیدگایه‌ی له‌ می‌شکم چێنراوه‌/ ده‌مینێته‌وه‌. به‌لکو ئه‌و یاده‌وه‌ریانه‌ش ده‌پاریزیت، وامان زانیوو دوا‌ی

^۱ - ج مارتین ئورداس، ج. کول، "چاره‌سه‌رکردنی یادگه‌ی مه‌یمونی گه‌وره‌: کاریگه‌ری کات و خه‌و"، نامه‌ی بایۆلۆژی، ۷، ژماره‌ ۶ (۲۰۱۱): ۹۲۹ - ۹۳۲.

فیزبسون وونبونه. بهواتایه کی دیکه دهتوانین بلین: "دوای شهوئیک له خه و توانای گیرانه وهی ئه و یاده وهریانه ی نده توانی پیش خه و بیانگیریه وه به دهستیان دههئینه وه.

هاوشیوهی ئه و پرؤسه یه له یادگهی کومپیوتر پرووده دات، کاتیک هه ندیک پرؤفایلی کۆن و خراپیوو هه یه، ناتوانی پتیا ن بگه یته وه، به لام خه و خزمه تگوزاری گیرانه وهی ئه و پرؤفایلانه ت له ماوه ی شه ودا بۆ دهسته به رده کاته وه، خه و ئه و یاده وهریانه چاکده کاته وه و له یاده چوونه وه دهریان دههئینه وه، به یانی رۆژی دواتر که بیدارده بیته وه، له هه لوئستیک خۆت دههئینه وه، ده توانی بیانینیه وه و به ئاسانی و پروونی بیانگه رینیه وه، دوای ئه وه ی پرؤفایلی یاده وهریه کانت به رده ست نه بووه، ده ستیکردووه به "ناخ، به لی، ئیستا به یادم دیته وه!" له وانه یه دوای شهوئیک له خه و ی باش به و حالته تیه ریبت.

دوای ئه وه ی گه یشتین به چاکترین تیگه یشتن سه باره ت به جۆری خه و ی به رپرس له گیرانه وه ی یاده وهریه هه میشه یه کان، یان تیگه یشتن له خه و ی نه مانی جوله ی خیرای چاو، هه روه ها پۆلی له گیرانه وه ی ئه و یاده وهریانه ی مه ترسی له ده ستدانیا ن هه یه، ده ستمانکردووه به دۆزینه وه ی ریگایه ک له پتیا و ی ئاماده کردنی تاقیکردنه وه یه ک بۆ سو ده کانی خه و پیشکه شی یادگهی ده کات. سه رکه وتن له و هه و له له ریگای دوو شیوا ز به رجه سته بووه: چالا ککردنی خه و، دووباره به ئامانجه وه یادگه کارابکریته وه. هه روه ها لقی پزشکی له کاتی پشکین له چوارچیه و ی په وتی نه خوشیه دهروونیه کان و شه ژانه ده ماریه کان و خه له فان ئه و دوو شیوازه وه رده گرن و کاریان پین ده کن.

له به ره وه ی خه و به شیوازی چالاکی شه پۆلی کاره بایی له میتشک گوزارشت له خزی ده کات، هه و له کانی چالا ککردنی خه و ته نها به به کاره یثانی هه مان پرؤسه ی کاره بایی ده ستیپیکرد: له سالی (۲۰۰۶) تیمیک له توژه رانی ئه لمانی لیکۆلینه وه یه کی پیشه نگیان، له سه ر کۆمه لیک له گه نجی پتیه یشتوو کرد، جه مسه ری کاره بایان له پیشه و ی سه ریان و له پشتی سه ریان دانه. له بری تۆمارکردنی ئه و شه پۆله کاره بایانه ی له میتشک له ماوه ی خه و ده نیردرین، زاناکان به ته وایی پیچه وانه که یان کرد؛ بریکی بچووکیان له وریاکه ره وه ی کاره بایی نارده ناو میتشکیان.

به ئارامی چاوه روان بوون، تا کو هه ریه ک له به شداربووان، چوونه قولترین قوناغی خه و ی نه مانی جوله ی خیرای چاو، دوای ئه وه ی خه وتن؛ وریاکه ره وه که ی میتشکیان خسته کار، وریاکه ره وه کاره باییه که به گونجاوی له گه ل شه پۆله هیوا شه کانی میتشک لێ ده دا، ئه و لیدانه کاره باییه زۆر بچووکانه، وایان کرد به شداربووان نه توانن هه ست به شه پۆله

کاره‌باییه که نه‌که‌ن و بیداریان بکاته‌وه.^(۱) به‌لام کاریگه‌ریی ئه‌و لیدانه له‌سه‌ر خه‌ویان به‌بوونی دیاربوو، هاوکات شیای پیوانه‌کردن بوون.

ئه‌و لیدانه کاره‌باییه بووه هۆی زیادبوونی قه‌باره‌ی شه‌پۆله هیتواشه‌کانی میتشک، هه‌روه‌ها زیادبوونی ژماره‌ی ته‌شییه‌کانی خه‌و و له‌لوتکه‌ی شه‌پۆله‌کانی میتشک ده‌رکه‌وتن، به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و کۆمه‌له‌ی به‌شداری تاقیکردنه‌وه‌که‌یان کردبوو، به‌لام کاره‌بایان له‌ماوه‌ی تاقیکردنه‌وه وهرنه‌گرتبوو یان لینه‌درابوو.

پرسی فیزبوونی به‌شداربووان، له‌سه‌ر بنه‌مای فیزبوونی زانیاری نوێ بوو، پیتش ئه‌وه‌ی بچن بۆ جینگه‌ی خه‌وتن، هه‌روه‌ها دوا‌ی خه‌وتن له‌به‌یانی پۆژی دواتر تاقیکرانه‌وه. زانیان توانیان به‌زیاکردنی کاره‌بای جۆریی بۆ چالاککردنی شه‌پۆله‌کانی میتشک له‌حاله‌تی خه‌وی قول، نزیکه‌ی به‌بری دوو ئه‌وه‌نده ژماره‌ی زانیارییه‌کانی به‌شداربووان زیاد بکه‌ن، "بۆ ئه‌و به‌شداربووانه‌ی وریاکه‌ره‌وه‌ی کاره‌بایان له‌ماوه‌ی خه‌ویان لیدرابوو، به‌یانی پۆژی دواتر نزیکه‌ی دوو ئه‌وه‌نده‌یان به‌یاده‌اته‌وه، به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و بره‌ی ئه‌و به‌شداربووانه به‌یادیان هاته‌وه، که‌هیچ وریاکه‌ره‌وه‌یه‌کی کاره‌بایان وهرنه‌گرتبوو. به‌لام جیبه‌جیککردنی وریاکه‌ره‌وه‌ی کاره‌بایی له‌ماوه‌ی قوناغه‌کانی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو؛ یان له‌ماوه‌ی ئاگایی له‌پۆژدا، هه‌مان هیز و توانا به‌یادگه‌ نادات. واتا ته‌نها وریاکه‌ره‌وه‌ی کاره‌بایی له‌ماوه‌ی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو، به‌هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ل ریتمی هیتواش و ئارامی میتشک، سه‌رکه‌وتوو ده‌بیت له‌پیدانی هیز و توانا به‌یادگه.

به‌خیرایی پرۆسه‌ی په‌ره‌پیدانی رینگای دیکه بۆ گه‌وره‌کردنی شه‌پۆله‌کانی میتشک له‌کاتی خه‌و به‌پێوه‌ده‌چیت. یه‌کیک له‌رینگه‌ به‌کارهاتوو هه‌کان له‌سه‌ر دانانی بلندگۆ داده‌مه‌زیت، ئاوازی ده‌نگی ئارام له‌نزیکی که‌سی خه‌وتوو په‌خش ده‌کات، هه‌روه‌ها له‌سه‌ر "ئاوازی گۆرانی" به‌ریتمی گونجاو له‌گه‌ل شه‌پۆله هیتواشه‌کانی خه‌وی که‌سه‌که ده‌بیت، ئاوازی ریکخراوی ته‌واو، له‌گه‌ل شه‌پۆله‌کانی میتشکی خه‌وتوو ده‌گونجیت، هاوکات

^۱ - ئه‌و ته‌کنه‌لۆژیایه پیتی ده‌گوتریت "میتشک به‌رده‌وامی له‌رینگای سه‌ره‌وه ته‌وژمی لی ده‌دریت، ده‌بیت تیکه‌لی له‌نیوانی ئه‌وه و نیوان "چاره‌سه‌رکردن به‌ته‌زووی پاککردنه‌وه‌ی کاره‌بایی بکرت، له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌ولی ته‌وژمی کاره‌بایی به‌سه‌د ئه‌وه‌نده زیاتر ده‌خړیته ناو میتشک، به‌لکو به‌هه‌زار جار ئه‌وه‌نده‌ی چاره‌سه‌رکردن به‌ته‌واوی پاککردنه‌وه‌ی کاره‌باییه، "ئه‌که‌تری به‌ناوبانگ جاک نیکولسون پرونکردنه‌وه‌یه‌کی ته‌واو بۆ ئه‌نجامی ئه‌و رینگایه له‌ماوه‌ی نواندن له‌قلیمی "فرین له‌سه‌ر هیلانه‌ی واقواق" پیتشکه‌ش ده‌کات.

یارمه تیده دهن له سهر پیتمی خوی بمینیته وه، ههروه ها له بهر هه مهیتانی خهوی زور قولتر یارمه تیده دهن.

له کاتی بهراورد کردنی ئەوانه ی بهو شیوازه تاقیکرانه وه، له گهل ئەو کومه له یه ی به بی ئەو ئاوازه گونجاوه ریگاپتداروه خهوتن، پروون ده بیته وه ئەو چالا ککرده دهنگیه، بووه هوی زیاد بوونی وزه ی شه پۆله هیواشه کانی میتشک، هاوکات چاکتر بوونی به پژه ی (۴۰%) له پرسى به یادهیتانه وه ی زانیارییه کان له یادگه دا.

پیش ئەوه ی ئەو کتیه له ده ست دابینی و ده ستبکە ی به دانانی بلندگو له سهر سهرت، یان بچی بۆ کپینی وریاکهروه ی کاره بایی میتشک، ده رفه تم بده پازیت بکه م که هیچ کاریک له وانه نه که یه. به لکو دانا یانه بیرى لیتکه وه، "هه ول نه ده یه ئەو کاره له ماله وه بکه یه" واته هیچ ریگایه ک له ریگا کان تاقینه که یته وه. هه ندیک که س ئامیری چالا ککرده ی میتشکیان بۆ خویان دروست کردوه، یان له ریگای ئیتنه رنیت له و جۆره یان کپیوه، به لام ئەو ئامیرانه به هیچ جۆریک له جۆره کان له سیسته می سه لامه تی تاقینه کراونه ته وه، زور که سم له سوتان یان له ده ستدانی بینینی کاتی بزگار کردوه، له ئەنجامی به هه له دروست کردنی ئەو ئامیرانه؛ یان له بهر مه ترسی ئەو هه له کاره باییه جیبه جیکراوه ئاگادارم کردونه ته وه.

کارپیکردنی دووباره کردنه وه ی دهنگی "تیک تۆک" له نزیک سهرت، بژاردیه کی زور پاریزراوتره، به لام ئەنجامیکی پینچه وانه ی ئەو ئەنجامه ت ده ستده که ویت، که هه ولی بۆ ده ده یه. کاتیک توێژه ران هه لستان به لیکۆلینه وه کانی سه ره وه، به دیاریکرای لیکۆلینه وه له ئاوازه دهنگیه کان، که دوا ی سوپی سروشتی هه موو شه پۆلیکی هیواشی میتشک له بری ئەوه ی وابکات به ته وایی گونجاو بیت، به پینچه وانه وه ئەنجامه که ی ده بیته تیکدانی خهوی جۆریی، له بری پالپشتیکردن.

ئه گهر له چالاکیوونی میتشک و ئاوازه دهنگیه کاند، دوو پرسى نامۆ له ئاستی پتویست نه بینى، ئەوه له ماوه یه ک پیش ئیستا تیمیک له توێژه رانی سوپسری هه لستان به هه لواسینی چرپایه ی خهوتن به په ت له بنمیچی تاقیگه ی خه و، "ئارام بگره تاکو گویت له کوتای چیرۆکه که ده بیت!". له ته نیشته چرپایه هه لواسراوه که داویکی خولویان جینگیرکرد، ئەو داوه ریگای به توێژه ران ده دا، چرپایه هه لواسراوه که له لایه ک بۆ لایه کی دیکه به خیرای ریکخراو ته واه به ژیننه وه. دواتر هه ریه ک له خۆبه خشه کان له سهر چرپایه هه لواسراوه کان پاده کشان بۆ ئەوه ی سه رخه ویک بشکینن، توێژه ره کان ده ستیان کرد به تومار کردنی شه پۆله کانی میتشکیان له ماوه ی خه ویا نده، توێژه ره کان به شدار بووه کانیا ن دابه شکرد بۆ

دوو گروپ: چرپایه‌ی گروپی یه‌که‌میان به نه‌رمونیانی ده‌ه‌ژاند، دواى شه‌وه‌ی چوونه ناو خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خیرای چاو، به‌لام چرپایه‌کانی گروپی دووهم به جیگیری هیشت‌وه، تا‌کو به‌راوردییان بکه‌ن، هه‌ژاندنی نه‌رمونیانانی چرپایه‌کان بووه هوی زیادبوونی قولی خه‌وی قول، هه‌روه‌ها چاکتربوونی جو‌ری شه‌پوله هیواشه‌کانی میشک، هاوکات ژماره‌ی ته‌شییه‌کانی خه‌و زیاتر له دوو نه‌وه‌نده‌ی حاله‌تی ئاسایی زیادی کرد.

تا‌کو ئیستا پرسه‌که پروون نییه، شه‌و گورپانکارییه‌کانی به‌هیزبوونی یاده‌وه‌ری به هوی هه‌ژاندنی چرپایه‌که بووه، که تو‌یژه‌ره‌کان به‌شداربووانیان تاقینه‌کرده‌وه. له‌گه‌ل هه‌موو شه‌وانه‌دا، شه‌و دۆزینه‌وه‌یه ته‌فسیریکی زانستی سه‌بارت به په‌یره‌وکردنیکی زور کۆن پێشکه‌شکرد، بۆنموونه مندا‌ل کاتیک له نیوان قۆله‌کان هه‌لده‌گیریت ده‌ه‌ژینریت؛ یان کاتیک ده‌خ‌ریته ناو بێشکه‌وه، هه‌موو شه‌وانه واده‌که‌ن مندا‌ل خه‌ویکی قول بخه‌ویت. شیوازه‌کانی چالا‌ککردنی خه‌و به‌لینیکی راسته، به‌لام سنوری هه‌یه: شه‌و سو‌ده‌ی به په‌مه‌کی به‌ره‌می ده‌ه‌ینیت جیا‌کاری له نیوان یاده‌وه‌رییه‌کان ناکات، واتا هه‌موو شه‌وانه‌ی مرۆف به شیوه‌یه‌کی گشتی پێش خه‌و زانیویه‌تی، به‌یانی پۆ‌ژی دوا‌یی له یادگه ئاماده ده‌بن، هاوشیوه‌ی شه‌و خواردنگه‌یه‌یه لیستیکی نا‌چاری نه‌گور له خواردنه‌کان پێشکه‌ش ده‌کات، هیچ بژاردیه‌ک نادات، هه‌موو شه‌و خواردنانه‌ی له لیسته‌که‌دان ئاره‌زوویان بکه‌یت یان نه‌که‌یت پێشکه‌شت ده‌که‌ن. زۆری خه‌لک له خزمه‌تگوزارییه‌کانی شه‌و خواردنگه‌یه چیژنابینن؛ شه‌وه واده‌کات زۆربه‌ی خواردنه‌گه‌کان لیستی خوانی فراوان به‌رده‌ست بکه‌ن، تا‌کو بتوانی شه‌و خواردنانه هه‌لبژیریت ئاره‌زوویان ده‌که‌یت، بۆشه‌وه‌ی ته‌نها شه‌و خواردنانه دیاری بکه‌یت که ئاره‌زووی خواردنیان ده‌که‌یت.

چی ده‌بیت شه‌گه‌ر ده‌رفه‌تیکی هاوشیوه‌ت تایبه‌ت به خه‌و و یادگه بۆ بره‌خسیت؟ پێش چوون بۆ سه‌رجیگه‌ی خه‌و، هه‌موو شه‌وانه‌ی له پۆ‌ژدا پێیان تیپه‌ریویت پێیاندا‌بچیه‌وه، دواتر له لیستیک ته‌نها شه‌و شتانه هه‌لبژیریت هه‌ژده‌که‌یت له یاده‌وه‌ریت به‌رز رایان‌بگیریت. داوا‌کارییه‌که تۆمار بکه‌یت، دواتر بچیت بخه‌ویت، ده‌زانی داوا‌کارییه‌کان له ماوه‌ی شه‌ودا پێشکه‌شت ده‌کریت، کاتیک له به‌یانی بێدار ده‌بیت‌وه، ده‌بینیت میتشک تی‌ربووه به‌و پرس و باب‌ه‌تانه‌ی خۆت هه‌لبژاردبوون، که‌واته شه‌نجامدانی هه‌لبژاردنی شایسته بۆ شه‌و یاده‌وه‌ریانه بکه، که ده‌ته‌ویت به ته‌نها هه‌لیان‌بگیریت و پارێزگارییان لێ‌که‌یت! شه‌م پرۆسه‌ی هه‌لبژاردن و پارێزگاری‌کردنه هاوشیوه‌ی چیرۆکیکی خه‌یالییه، به‌لام له ئیستادا بووه به هه‌قیقه‌تیکی زانستی. پێگاکه پنی ده‌گوتریت دووباره کاراکردنه‌وه یان چالا‌ککردنه‌وه‌ی ئامانج‌داری

یادگه. ئەو پرسى کاراکردنەوهیە لە زۆر کات دەکریت، بەوشیوەیە چیرۆکی ھەقیقی زیاتر لە چیرۆکی خەيالی دەبیت بە چیرۆکی سىحراوی.

دەگەرینەو ھە بۆ بەشداربوونی تاقیکردنەو ھە، پێش چوونیان بۆ خەوتن، وینەى ئەو تاکە شتانە دەبینن سەبارەت بە بابەتى جیاوازی لەسەر شاشەى کۆمپیوتەر دەرەكەون، وەكو دەرکەوتنى پشیلەیک لە شاشەى سەرۆوھى لای راستى شاشەى کۆمپیوتەرەكە، کاتیک بەشدارى لەو تاقیکردنەو ھە دەکەى، پتویستە لەسەرت ھەموو وینەیک لە وینەى شتەکانى بینووتە بەیادى دیتەو، لەگەڵ بەیادھاتنەو ھى شوینى ھەریەکیان لەسەر شاشەكە. تۆ سەد وینە لە وینەى تاییەت ھەو تاکە شتانە دەبینیت، دواى ھەلستانت لە خەو، ھەمان وینەکان لەسەر شاشەكە لە نوێ دەرەكەونەو، بەلام ئیستا لە ناوەندى شاشەكەن، ھەندیکیان پێش خەو بینو، ھەندیکى دیکەیان نەبینو، دەبیت بریار بدەیت، وینەى شتەكەت بەیاد دیتەو یان بەیاد نایەتەو، ئەگەر بەیادى دیتەو، دەبیت بیجولینیت بۆ ئەو شوینەى لە ھەنەرەتەو ھى بوو، واتا بۆ ئەو شوینەى پێش خەوتن لیت بینو، جولاندنى وینەكە لە ڕینگای ماوسى کۆمپیوتەرەو دەبیت. ھەو ڕینگایە دەتوانین ھەلسەنگاندن بکەین، ئایا شتەكانت بەیاد دیتەو، ئەمە ھەلسەنگاندنیکى ورد و دروستە، بۆ بەیادھاتنەو ھى شوینى ھەریەك لە شتەکانى بینووتە.

بەلام پرسىكى چاوەڕوانکراوى سەر سوڕینەر ھەى، لە ماو ھى بینى وینەکان لە پێش خەوتن، لەگەڵ دەرکەوتنى وینەى ھەر شتیک لە شتەکان لەسەر شاشەكە لە دواى ھەلستان، دەنگى گونجاو لەگەڵ شتەكە لە کۆمپیوتەرەكە دەرەكەیت، بۆ نمونە، کاتیک پشیلە لەسەر شاشەكە دەرەكەویت، دەنگى "میاو" دەبیستیت، ھەركاتیک وینەى زەنگ لەسەر شاشەكە دەرەكەویت، دەنگى زەنگ دەبیستیت.

بەوشیوەیە ھەموو وینەکان بەراوردکراون بە دەنگى جیاکەرەو ھیان، یان دەتوانین بڵین: وینەکانى ھەلگى ھیمای دەنگین، بۆئەو ھەلگەى ھەموو ھیمایەك بگونجیت لەگەڵ ئەو وینەى ھاوکاتیەتى، کاتیک تۆ لە قوناغى خەو نەمانى جولەى خیرای چاوى تاییەت خەوتویت، یەكێك لە توێژەرەكان ھەلستا بە دووبارە لیدانەو ھى نیو ھى دەنگى ئەو وینانەى پێش خەو بینبووت و دەنگیان بیستبو، واتا (پەنجا دەنگ لە کۆى سەد دەنگ)، بۆئەو ھى مێشكى خەوتووت بیانبیستیتەو، بەلام بە دەنگى نزم و بە بەکارھێنانى بلندگوى دانراو لەسەر لایەكى سەرینەكەت.

لیدانەو ھى دەنگەكان وەكو ئەو ھەى بەشدارى لە پالنانى مێشك بکەن، تاكو مێشك ھەولێ گەران و گێزانەو بە شیوەى ئاراستەکراو بدات، لەسەر ئەو ھەنمایەى دەتوانین پڕۆسەى

گټړانه وهی مه به ستر بڼه یاده وه ریا نه بکه یی، که گونجاوه له گه له هر دهنګیک له گه له دهنګه کان، هروها پټکیان بڅه ینه وه، له پیناوی به هیزکردنی توانای به یاده یثانه وه یان له ماوهی خه ودا، به راورد به و یاده وه ریا نهی له ماوهی خه وی نه مانی جولای خیرای چا و کارا نه کرابوون.

کاتیک له به یانی دواتر تاقیده کرنیته وه، لایه نګری زور پرونت به ناراسته ی به یاده اتنه وهی نه و شتانه ی ده بیت، که دهنګه کانت له ماوهی خه و بیستونه؛ یان نه و شتانه زیاتر به یاده دیتنه وه، له وانه ی دهنګیانت له ماوهی خه و نه بیستوه، تیپینی بکه، یاده وه ری سه وینه که له بنه په توه له پټګای قوناغی خه و نه ماون یان تیپه ریون بینوته، به لام نه و نامازه دهنګیانه مان به کاره یثا، تا کو به هیزکردنی په مه کیانه ی وینه کان یان یاده وه ریبه کان تیپه پینین.

پرسه که هاوشیوهی نه وه په کاتیک گوزانیی دلخواز له یه ک لیست کوده که یته وه، له شه ودا دوو باره یان ده که یته وه، له بهر نه وهی نه و برګانه مان دهره یثا یه وه که گویت لیپان ګرتبوو، به هه لېزاردن دهنګه دلخوازه کانمان له پټګای دوو باره کردنه وه له ماوهی خه و تن بایه خدارتر کرد.

متمانه ی ته و او م هیه تو ده توانیت ګریمانی به کاره یثانی نه و پټګایه زور به باشی بکه یث، هروها ده توانم بلیم: هه ست به قه له قی نه خلای له بهرانه ر نه و پرسه ده که یث، به له بهر چا و ګرتنی نه وهی ده توانیت و ابکه ی بنووسیت، دوو باره نه و چیرق کانه ی ژیانیت بنووسیتنه وه که به یادت دیتنه وه، یان که سیکی دیکه چیرق کی ژیانیت بنووسیتنه وه، بیګومان نه وه زیاتر قه له قت ده کات، تا کو ئیستا ساتی پووبه پروو بوونه وهی نه و پرسه نه خلاییه، تاراده یه ک دووره، نه ګر هاتوو په ره سه ندنی نه و پټګایه به رده و امبوو له کونتر و لکردنی یادګه، نه وه پرسیکی سروشتییه خومان له پووبه پروو بوونه وهی ده بینینه وه.

خه و بڼه یاده چوونه: (SLEEP TO FORGET)

گفتوګوی نه و خاله مان کرد، له دوا ی فیزبوون خه و ده توانیت به یاده یثانه وه به هیز بکات و له یاده چوونه وه دوو ربخاته وه، به لام توانای له یاده چوونه وه له هه ندیک حاله ت به ئاستی ګرنګی پیویست بڼه یاده اتنه وه ګرنګه، چ له ژیانی ر وژانه بیت، بونموونه، له یاده چوونه وهی نه و شوینه ی ئوتوموبیله که له هه فته ی ر ابردو و لېرا ګرتبوو، هروها سرپینه وهی له یاده وه ریت تا کو بتوانی نه و شوینه ت به یاده بیتنه وه نه مړ ئوتوموبیله که لېرا ګرتوو؛ یان له بواری پزیشکی، بڼه نمونه له حاله تی یاده وه ری نازار به خش؛ یان له حاله تی سه رکوتکردنی ناره زووی هه ندیک ماده له لایه ن توشبووان به دیارده ی ئالوده بوونه وه.

له گهل هموو ئه وړاستيانه، سوده کاني له يادچوونه وه ته نها له سهر سرپينه وهی زانيارييه هه لگي راوه کان، چير پټويستمان پټيان نيه کورت نابيته وه، هاوکات پوځي له که مکړنه وهی پټکاته پټويسته کاني ميتشک هيه، بډ گيرانه وهی ئه و ياده وهر يانهی ده مانه ویت پاريزگاريان ليکي هين و به ته و او يي به ده ستیان به يښينه وه، وه کو ئه وهی به ئاسانی له به لگه نامه گرنگه کاني سهرميزی نووسينگه يه کی پټکخراوی دوور له تیکه لی و پهرشوبلاوی شته کان ليره و له وئ بیت.

به و پټکايه خو يارمه تی گيرانه وهی هموو ئه وانه ددهات پټويست پټيانه، له گهل جيتشتنی ئه وانهی پټويست پټيان نيه، که له کاتي گهړان بډ گيرانه وهی ياده وهر ييه کان زياتر ئاسان ده کات. به واتايه کی دیکه ده توانين بلين: له يادچوونه وه به ها و تپچووی به يادهاتنه وهی.

له سالی (۱۹۸۲)، فرانسیس کریک هه لگري مه داليای نوبل، که بونیادی لولپټچی (DNA) دوزييه وه، بریاریدا له گرنگيدان به نه قلی تيوری بگوریت بډ پرسى گرنگيدان به خو، کریک بيروکيه کی به سودی پټشنيارکرد، ئه رکی خه ويښين له ماوهی خه وی جولای خيړای چار، نه هيتشتنی کوپی زانيارييه دووباره بووه کانه؛ يان زانيارييه نه ويستراوه کانه.

ناوی "ياده وهر ييه کاني مندالی" به زانيارييه کوپيکراوه کان به خشی، به راستی بيروکيه کی سحرای بوو، به لام ئه م بيروکيه نوپيه بډ ماوهی سی سال هيچ ليکولينه ويه کی فهرمی له سهر نه کرا، له سالی (۲۰۰۹)، له گهل فيرخوازی گه نجی خویندنی بالا، ئه و گريمانه يه مان کرده بابتهی تاقیکردنه ويه کی نه زمونی. نه نجامه کاني ئه و تاقیکردنه ويه زور چاوه پوان نه کراو و له ناکاوبوو.

له تاقیکردنه وه که سوربووین پشت به سهرخه وشکاندن له پوژدا بيه ستين، له نيوهی پوژدا ئه و که سانهی تاقیکردنه وه مان له سهر ده کردن، فيری لیستیک له وشه مان کردن، وشه کانمان يه که له دواي يه که له سهر شاشه ی کوپيوته ر پيشاندان، له دواي هر وشه يه که له وشه کان، له سهر شاشه ی کوپيوته ره که پیتی (R) به پهنگی سهوز يان پیتی (F) به پهنگی سور دهرده که وت. ئه م دوو پټه ئامازهبوون بډ ئه و که سهی تاقیده کرايه وه، تاکو ئه و وشه يه ی به يادبيته وه، که ده که ويته دواي پیتی (R. Remember)؛ يان ئه و وشه يه له ياد بکات ده که ويته پيش (F. Forget). ئه و شيوازه زور جياواز نيه له و زانياريانهی که سيک له پوله کاني خویندن وهر يانده گريت، دواتر ماموستا پتی ده لیت: ئه گه ر ئه م زانياريانه ت به يادت بيته وه. بډ تاقیکردنه وه گرنگن؛ يان پتی ده لیت: ئه وانه هه لهن، شتيکی هه له بلن؛ يان ئه و زانياريانه بډ تاقیکردنه وه گرنگ نيه، بډيه پټويست ناکات به ياديان

بهینیه‌وه، ئیمه‌ش کاریکی له‌و شیوه‌یه‌مان سه‌باره‌ت به‌هه‌ر وشه‌یه‌ک کرد، راسته‌وخۆ له‌ دوا‌ی فێرکردن ده‌هات، بۆئه‌وه‌ی واتای پێته‌که‌ ده‌رکه‌وێت "به‌یادی خۆتی به‌ینیه‌وه؛ یان واتای کۆتا پیت "له‌یاد بکه‌یت".

دوا‌ی ئه‌و کاره‌ له‌ ژووری پۆلی به‌شداربووه‌کان چو‌ینه‌ ده‌ره‌وه، بۆ ماوه‌ی نه‌وه‌د خوله‌ک سه‌رخه‌ویان شکاند، هاوکات نیوه‌ی به‌شداربووان بیدار مانه‌وه، له‌ کاتژمێر شه‌شی ئیواره‌ی هه‌مان پۆژ، یادگه‌ی هه‌ریه‌کیکمان سه‌باره‌ت به‌ وشه‌کان تاقیکرده‌وه، به‌ به‌شداربووانمان ده‌گوت: پێویسته‌ هه‌ولده‌ی زۆرترین وشه‌ به‌یادی خۆت به‌ینیه‌وه، به‌بێ له‌به‌رچا‌وگرته‌ی پرس‌ی ئه‌وه‌ی له‌ رابردو‌و به‌ ئاماژه‌ی به‌یاده‌هاته‌وه‌ هاوپێچ بو‌وه؛ یان هاوپێچ نه‌بو‌وه.

پرسیاری تاقیکردنه‌وه‌که‌ به‌وشیوه‌یه‌ بو‌و: ئایا خه‌و توانای به‌یاده‌هیتانه‌وه‌ی هه‌موو وشه‌کان به‌یه‌کسانی چاکده‌کات؛ یان ئه‌و ریکارانه‌ ده‌ره‌خسینیت که‌ میتشک له‌ کاتی خسته‌پرووی ئه‌و وشانه‌ له‌ سه‌ره‌تاوه‌ وه‌ریان ده‌گریت، بۆئه‌وه‌ی رینگا به‌ به‌یاده‌هیتانه‌وه‌ی هه‌ندیکیان بدات، هه‌ندیکیشیان له‌یاد بکه‌یت، پشت به‌ستان به‌و ئاماژانه‌ی هاوپێچه‌ له‌گه‌ل هه‌ر وشه‌یه‌ک؟

ئه‌نجامه‌که‌ پو‌ونه، خه‌و میتشک زۆر به‌هێز ده‌کات، به‌لام له‌ هه‌لبژاردن به‌هێزه، بۆ به‌یاده‌هیتانه‌وه‌ی ئه‌و وشانه‌ی هاوپێچ له‌گه‌ل ئاماژه‌ی "R = به‌یاده‌هیتانه‌وه". به‌لام دو‌ور ده‌که‌وێته‌وه‌ له‌ به‌هێزکردنی یاده‌وه‌ری به‌و وشانه‌ی هاوپێچ له‌گه‌ل ئاماژه‌کانی له‌یادچو‌ونه‌وه. سه‌باره‌ت به‌و به‌شداربووانه‌ی سه‌رخه‌ویان نه‌شکاندبو‌و، به‌ پرونی کارێگه‌ری جیاوازی هه‌لگرته‌یان له‌ یاده‌وه‌ری لێده‌رنه‌که‌وت.⁽¹⁾

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و پو‌وناکردنه‌وه‌یه، وانه‌یه‌کی ئالۆز یان نا‌پو‌ون فێربو‌وین، به‌لام گرنگ: خه‌و زیره‌کتره‌ له‌وه‌ی له‌ هه‌رکاتێکی رابردو‌و وینامان کردو‌وه، جیاوازه‌ له‌ گریمانه‌کانی پێش سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک، خه‌و به‌ گشتی بێ کۆتا زانیاری یان یاده‌وه‌ری هه‌لناگریت، "هه‌روه‌ها به‌ ورده‌کاری زیاده‌ پێویست" بۆ هه‌موو ئه‌و زانیاریانه‌ی له‌ ماوه‌ی پۆژدا وه‌ریان ده‌گریت، به‌لکو ده‌توانیت یارمه‌تی زۆر وردبینانه‌ی تایبه‌ت به‌ چاکترکردنی یاده‌وه‌ری پێشکه‌ش بکات: یارمه‌تی له‌سه‌ر بنه‌مای هه‌لبژارنی چاکترینی زانیارییه‌کانی کار

¹ - هه‌روه‌ها ده‌توانین له‌ به‌رانبه‌ر به‌یاده‌هیتانه‌وه‌ی هه‌ر وشه‌یه‌ک به‌ شیوه‌یه‌کی راست، پاره‌ به‌ به‌شداربووان بده‌ین، تا‌کو له‌ وه‌لامه‌کانیان دو‌ورکه‌ونه‌وه‌ له‌ ده‌ستکه‌وته‌ ساده‌کان، به‌لام ئه‌نجامه‌که‌ نا‌گۆریت.

له سەر به هیزکردن ددهات و هه‌لده‌بژێرت و وه‌رده‌گریت، هه‌روه‌ها ئه‌و زانیارییه‌ی کار له‌سەر به‌هیزکردن ناكات.

خه‌و ئه‌و پۆله له‌ ماوه‌ی به‌کارهێنانی هێمای واتاداری په‌یوه‌ست به‌و یاده‌وه‌رییه‌ی ده‌بینیت، کاتیک بۆ یه‌که‌مجار فیزیان ده‌بین؛ یان له‌ماوه‌ی خه‌و دیاریان ده‌که‌ین. زۆر له‌ لیکۆلینه‌وه‌کان هه‌مان شیوه‌ی "هه‌ل‌بژاردنی یادگه‌یان" پوون کردووه‌ته‌وه، که‌ پشت به‌ خه‌ون ده‌به‌ستیت، ئه‌گه‌ر ئه‌و خه‌وه‌ خه‌وی شه‌وانه‌ی ته‌واو بیت؛ یان سه‌رخه‌وشکاندن پۆژانه‌ بیت.

کاتیک شروقه‌ی تۆماری خه‌وی ئه‌و که‌سانه‌مان کرد که‌ سه‌رخه‌ویان شکاندبوو، بیرۆکه‌یه‌کی دیکه‌مان به‌رجه‌سته‌کرد، جیاوازی له‌وه‌ی فرانسێس کریک پێشنیاری کردبوو، ناوه‌پۆکی بیرۆکه‌که‌؛ خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاوی لیستی وشه‌کانی که‌سه‌که‌ ده‌یه‌ویت به‌یادیان به‌هێنیتوه‌ پێشنیار ناكات و له‌و وشانه‌ جیاوازی ناكاتوه‌ که‌ ده‌بیت له‌ یادیان بکات. خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خێرای چاوی "به‌ شیوه‌یه‌کی تاییه‌ت ته‌شی رستی خه‌و زۆر خێرا ده‌کات" یارمه‌تی جیاکردنه‌وه‌ له‌ نێوان لیستی به‌یاده‌یتانه‌وه‌ و له‌یاده‌چوونه‌وه‌ ده‌دات.

به‌وشیوه‌یه‌ هه‌رچه‌نده‌ چینه‌وه‌ی خه‌و له‌لای که‌سی به‌شداربوو له‌ کاتی سه‌رخه‌وشکاندن زیاده‌کات، چالاکی به‌هیزکردنی سرپه‌نه‌وه‌ی وشه‌ هاوپه‌تیه‌کان به‌ نیشانه‌ی له‌یاده‌چوونه‌وه‌ (f) زیاده‌کات.

تاكو ئیستا چۆنییه‌تی به‌ده‌سته‌یتانی ئه‌و چینه‌ی خه‌و یاریه‌کی ژیرانه‌یه‌ و پرسێکی ناپوونه‌. به‌لام ئه‌وه‌ی دۆزراوه‌ته‌وه‌ مۆدیلیکی به‌ها‌داره‌ بۆ سوپی چالاکی هه‌ل‌بژاردن له‌ میشک، هاوکات گونجاوه‌ له‌گه‌ڵ ده‌رکه‌وتنی چینی خه‌وی خێرا. ئه‌و چالاکییه‌ بازنه‌ له‌ نێوان شوینی هه‌ل‌گرتنی زانیارییه‌کان "هیۆکامپس" و ئه‌و باب‌ه‌تانه‌ ده‌کیشیت، بریاره‌ مه‌به‌ستداره‌کان له‌ "به‌شی پێشه‌وه‌ی سه‌ر" پرۆگرام ده‌کات، له‌سەر ئه‌و بنه‌مایه‌ی "ئه‌وه‌ گرنگه‌" یان "گرنگه‌" نییه‌.

سوپی دووباره‌ بوونه‌وه‌ی چالاکی له‌ نێوان ناوچه‌کانی "یادگه‌" و "مه‌به‌ستداری" ده‌ جار بۆ پاژه‌ جار له‌ ماوه‌ی ده‌رکه‌وتنی چینی له‌ یه‌ک چرکه‌دا پوو ده‌دات، هاوکات ده‌توانیت یارمه‌تی ته‌فسیرکردنی کاریگه‌ری خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خێرای چاوی نایاب له‌سەر یادگه‌ بدات. ئه‌و چالاکییه‌ زۆر له‌و پاکه‌ره‌وه‌ مه‌به‌ستدارانه‌ ده‌چیت، له‌ کاتی گه‌ران ده‌یه‌خه‌ینه‌ سه‌ر ئینته‌رنیت؛ یان له‌ کاتی بازاڕکردن ده‌یه‌خه‌ینه‌ بواری جیه‌جی‌کردن، له‌به‌رئه‌وه‌ی ته‌شیه‌یه‌کانی خه‌و له‌ماوه‌ی پێگه‌دان به‌ شوینی هه‌ل‌گرتی "هیۆکامپس" یادگه‌ پاکه‌که‌نه‌وه‌، به‌ پشت به‌ستان به‌ پاکه‌ره‌وه‌ مه‌به‌ستداره‌کانی به‌شی پێشه‌وه‌ دایده‌ن. به‌وشیوه‌یه‌

تەشبیەکانی خەو تەنھا پێگا بە ھەلبژاردنی ئەو شتە دەدەن، کە کەسە کە دەیه‌وێت ھەلیانگیریت، لەگەڵ ھەرامۆشکردنی ئەو شتە نایەوێت ھەلیانگیریت.

ئێستا لە پێگایەک دەگەرین، بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو خزمەتگوزارییە زیرەک و ناوازییە، کە خزمەتگوزاری ھەلبژاردنی پرسى بەیادھێنانەوێ ئەو یادەوھیریانەى کێشەى لەیادچوونەوھیان ھەیە؛ یان ئازار بەخشن. ئەم بیرۆکە وادەکات فیلمى براوھى مەدالیای ئۆسکار "پۆشنایى خۆرى ئەبەدى بى خەوشە بۆ ئەقل" بەیادی خۆمان بەیئینەو، لەبەرئەوھى لەو فیلمەدا خەلکى دەتوانن ئەو یادەوھیریانەى ئارەزووى ناکەن بىسپرنەو، لە پێگای ئامێرى تايبەت بە سەپینەوھى مێشک. بە پێچەوانەى ئەو، ھىوای واقیعى من پەرەپێدانى شیواى راست و دروستە، لە پێناوى ھەلبژاردنی دوو ئەوھندەى ھەندیک بە یادەوھیریەکان؛ یان لە پێناوى سەپینەوھیان لە نووسینگەى یادگەى کەسیک، کاتیک پێوستییەکی پزیشکى مسۆگەر بۆ سەپینەوھیان ھەیە، وەکو پرسى ھالەتى توشبوون بە سەدمەيەک، یان ھالەتى ئالودەبوون بە مادەھۆشبەرەکان، یان بە خراپ بەکارھێنانى دەرمان و ھەپەکان.

خەو لە پێناوى جۆرمەکانى دیکەى خزمەتگوزارى یادگە: (SLEEP FOR OTHER TYPES OF MEMORY)

لێکۆلینەو و تاقیکردنەوھەکانى تاكو ئێستا خستوومانە پوو، لەسەر یەك جۆرى یادگە بوون: راستى و زانیاریەکان بەو شتوویە بەیادبەیتینەو کە لە کتیبەکانى پڕۆگرامى خوێندن خراونەتەرپوو؛ یان ناوى کەسیک بەیادی خۆت بەیتنەو، بەلام زۆر جۆرى دیکەى یادگە لە مێشک ھەیە، لە نێواندا یادگەى کارامەییەکان.

بۆ نمونە، لێخوێنى پاسکیل وەرەگرین، بۆ نمونە کاتیک مندالبووى، خێزانەکەت کتیبیکى فێرکاریان پێتەداویت، بە ناوى "چۆنەتى لێخوێنى پاسکیل". ھەر وھا داویان لى نەکردوویت ئەو کتیبە بخوینیت، تاكو ببینن پاسکیل بەکارمەى لێدەخوێت. کەس ناتوانیت چۆنەتى پاسکیل لێخوێنت پى بلى. راستە دەکریت ھەول بەدەن پیت بلىن، بەلام نە سودى بۆ ئەو کەسە و نە بۆ تۆ دەبێت.

کەواتە فێربوونى لێخوێنى پاسکیل، ناکریت تەنھا بە لێخوێنى کردارى زیاتر لە خوێندنەو بیت؛ یان راھێنانى لێخوێنى پاسکیل بکەیت. ھەمان پرس و پێکار راستە بۆ ھەموو کارامەییە جولەییەکانى دیکە، چ فێربوونى ژەنن لەسەر ئامێرى میوزیکى بیت؛ یان راھێنان لەسەر وەرزشیک لە وەرزشەکان بیت؛ یان ئەنجامدانى نۆژدارى بیت؛ یان لێخوێنى فرۆکە بیت.

زاراوهی 'یادگهی ماسولکه' زاراوهیه کی هه له یه، له بهرئه وهی خودی ماسولکه کان هیچ یادگهی کیان نییه: ماسولکه به میشک نه به ستراوته وه، ماسولکه ناتوانیت هیچ کاریکی تاییه مند به کارامهیی ئه نجام بدات، ههروه ها ماسولکه ناتوانیت جول ه دوباره بووه کانی په یوهستن به کارامه ییه که له برگیت. که واته یادگهی ماسولکه، له ههقیقه تدا یادگهی میشکه، یادگهی میشک ده توانیت له راهیتانی ماسولکه کان و به هیزکردنیان بو جییه جیکردنی جول ه زنجیره ییه کان به شیوه یه کی چاکتر یارمه تیت بدات، به لام هه موو ریکاره کان له یادگه دا هه لگیراون، له یادگه به رنامه ی تاییه ت به زنجیره ی جول ه کان له میشک به ئاماده یی هه یه.

له سه ر ئه و بنه مایه، پیش دوو سال له دوزینه وهی کاریگه ریی خه و له سه ر به ده ستهیتانی ئه و زانیاریانه ی به راستیان ده زانین کاریان له سه ر ده که ی، لیکولینه وه م له کارامه ییه جول ه ییه کان کرد، پیش ئه نجامدانی لیکولینه وه که، دوو پرس پوویدا: پرس یه که م کاتیک که فیزخوازیکی گهنج بووم، له ناوهندی کویزی پزیشکی له نه خوشخانه ی گه وره ی فیزکاری نوتنگهام له به ریتانیا، تووژینه وه م له پرس ی شله ژانی جول ه یی کرد، له حاله تی به رکه وتنی تاییه تی دپکه په ت، هه ولی دوزینه وهی رینگای دوباره به یه که گه یاندنه وهی دپکه په تی پچراوم ده دا، له گه ل دانانی ئامانجی کوتایی، ئامانجه که بریتی بوو له دووباره به ستنه وهی میشک و جهسته به یه که وه.

دلته نگم که ده لیم: ئه و تووژینه وه یه م شکستی هیتا. به لام له ماوه ی ئه و تووژینه وه یه نه خوشی دیکه م ناسی، که شله ژانی جول ه ییان هه بوو، له نیویاندا نه خوشی جه لته، ئه وه ی زور چاوه پوان نه کراو بوو، ژماره یه کی زوری نه خوشه هه قیقییه کان، ئه رکه جول ه ییه کانیا ن چاکده بووه وه، چاکبونه وه له دوا ی جه لته، پله به پله و هه نگاوبه هه نگاو بوو، ئه رکه جول ه ییه کانی وه کو، ئه رکی قاچه کان؛ یان قول ه کان؛ یان په نجه کان؛ یان ئه رکی قسه کردن چاک ده بوونه وه. به لام به ده گمه ن به ته وایی چاکده بوونه وه، له گه ل ئه وه ی هه موو نه خوشه کان پوژ له دوا ی پوژ و مانگ له دوا ی مانگ چاکتر ده بوون.

تاقیکردنه وهی دووه م ئه نجامدا، دوا ی چهند سالیگ: کاریگه ریی گه وره ی له سه ر بونیادی ئاراسته ی تووژینه وه که م هه بوو، له کاتیکدا خه ریکی به ده ستهیتانی بپروانامه ی دکتورابوو، ئه وه له سالی (۲۰۰۰) بوو، هاوکات کومه لگه ی زانستی رایگه یاند ئه و ده ساله ی داهاتوو، سالانی گریبه ستنی میشکه، په پنی گریبه ستنیکی راستبوو، وه کو له دوا ی پوون بووه وه، له نزیک به دیهیتانی پیشکه وتنی دیار له بوا ری زانستی ده مار، داوام لیکرا وتاریکی گشتی سه باره ت به بابه تی خه و له بونه یه کی ئاهه نگیراندا پیشکه ش بکه م، ئه و کات هیتا شتیکی که ممان سه باره ت به کاریگه ریی خه و له سه ر یادگه ده زانی، له گه ل ئه وه ی له

وتاره کهم به کورتی باسم له دۆزینه وهکانی کۆرپه کرد، که له و کات پرسیکی باو و ناسراو بوو.

دوای پیشکه شکردنی وتاره کهم، که سیکی سیما و پوخسار جیاواز و جهسته ناسک هاته لام، چاکه تیکی سوفی دامه دامه ی رهنگ زهره و سهوزی پۆشیبوو، تاکو ئه مێ وینه که ی له یاده وه ریم به زیندووی ماوه. گفتوگۆیه کی کورتمان ئه نجامدا، به لام له ژیانم بایه خیکی گهره ی زانستی هه بوو، پیاوه که له سه ر وتاره که ی پیشکه شم کرد سوپاسی کردم، پێی گوتم: ژهنیاری پیاوتم، ههروه ها پێی گوتم سه رسامم به شیکارییه کانت سه به رته به خه و، له سه ر ئه و بنه مایه ی حاله تیکی کاریگه ریی حاله ته کانی میشکه، به واتایه کی دیکه ده توانین له خه و ئه و شتانه بگێرینه وه له پێشدا فێریان بووینه، به لکو ته نانه ت ده توانین به هیزیان بکهین.

له دوو تویی گفتوگۆ که مان ساتی ئه وه هات، وای لیکردم سه رسام بم، ئه و ساته خالی ده رچوون به ئاراسته ی ئه و پرسه بوو که توێژینه وه کانم له ماوه ی سالانی دواتر جه ختیان ده کرده سه ری. پیاوه که گوته: 'پرسیک له ژهنینی پیاوذا لیم دووباره ده بیته وه، زۆر دووباره بوونه وه که له ئاستیکدایه، سه خته ریکه وت بیت. تاکو دره نکانی ئیواره پرۆقه له سه ر پارچه میوزیکیک ده کهم، به لام ناتوانم به سه رکه وتوویی بیژهنم، هه ندیکجار هه مان هه له له هه مان بابته و له هه مان کات ده که مه وه! به نیگه رانی و توپه ییه وه ده چم بۆ سه ر جیگای خه و ته کهم؛ به لام کاتی که به یانی پۆژی دواتر له خه و هه لده ستم، له به رده م پیاوکه م داده نیشم، راسته وخو پارچه میوزیکه که به بێ هیچ هه له یه ک ده ژهنم.'

'له به رده م پیاو داده نیشم و به بێ هه له کردن ده یژهنم'

ئه و وشانه له هه زرم ده خولانه وه، به لام هه ول مه ده دا شتی کم ده سته ویت وه لامی پێی بده مه وه، به پیاوه کهم گوته: ئه و بیرۆکه یه سیه راویه، له وانه یه خه و به ته واویی فاکته ری یارمه تیده ری به هه ری میوزیکی بیت، له به ره ئه وه ی هۆکاره بۆ ژهنینی بێ هه له؛ به لام هیچ به لگه ی زانستی نابینم یان نازانم پشگیری ئه و باوه رهم بکات.

پیاوه که له ئه نجامی نه بوونی سه لماندنی زانستی ئه زموونی که پێم گوته بوو، به نیگه رانییه وه پێکه نی، جاریکی دیکه له سه ر وتاره کهم سوپاسی کردم مه وه، به ئاراسته ی هۆلی پێشوازی کردن پویشته. به لام من له سه ر پلیکانه کانی هۆلی وتاردان مامه وه، درکم کرد ئه وه ی ئه و پیاوه پێی گوتم، شتی که پێچه وانه ی دانایی فێرکارییه، که زۆر به شایسته یی و متمانه و دووباره کردنه وه په ی ره وی زانستی ته واو و کامیل ده بیت. له سه ر بنه مای

قسه‌کانی ئەو پیاوێ بۆم دەرکەوت، پرسەکه بەو شێوەیە نییە، ئایا پەڕە و کردنی زانستی
لەگەڵ خەو دەتوانیت بەرە و تەواویی و کامیلی ببات؟

بەو شێوەیە دواى سى سالى له توێژینه‌وه له‌سه‌ر خه‌و، لاپه‌ڕه‌یه‌ك توێژینه‌وه‌م به‌هه‌مان
ناونیشان ب‌لاو‌كرده‌وه، هه‌روه‌ها له‌ لێكۆڵینه‌وه‌كانى دواى ئه‌و قسانه، ئه‌نجامى زۆرم
كۆكرده‌وه كه‌ جه‌خت له‌سه‌ر كۆتا پرس ده‌كهن، ئه‌و ڕووداوه‌ى ژهنیاره‌كه‌ى پیاوێ كه‌
تایبه‌ته به‌ خه‌و، ڕووداویكى جوان بوو.

هه‌روه‌ها دۆزینه‌وه‌كانى تیشكم خسته‌سه‌ر، كه‌ میتشك دواى به‌ركه‌وتن؛ یان زیان
پێكه‌وتن به‌ هۆى جه‌له‌تى میتشك، پله به‌ پله به‌شێك له‌ توانسته‌كانى له‌سه‌ر ئاراسته‌کردن و
كۆنترۆلكردنى كارامه‌یه‌یه‌ جوله‌یه‌یه‌كان به‌ده‌ست ده‌هێنێته‌وه. پرسى چاكتربوون ڕۆژ له‌ دواى
ڕۆژ ده‌بێت، به‌لكو ده‌توانین ب‌لێن: شه‌و له‌ دواى شه‌و ده‌بێت.

به‌ تێپه‌ربوونى كات، كورسى خۆیندنم له‌ زانكۆى هارڤاردى پزیشكى وهرگرت، له‌گەڵ
"روبيرت سیگولد" ده‌ستم به‌ خۆیندن كرد، ئه‌و سه‌ره‌پرشتیارم بوو، دواتر بوو به‌ هاوڕێ و
هاوبه‌شم له‌ كارى هه‌ولدان بۆ دیاریكردنى ئه‌و پرسه‌ى میتشك دواى كۆتاییهاتنى پاهێنان
یان پڕۆژه‌کردن به‌رده‌وام ده‌بێت له‌ فێربوون؟ ئایا چۆن میتشك ئه‌وه ده‌كات؟ ڕوونه‌ كات
ڕۆلى له‌و پرسه‌دا هه‌یه، به‌لام بۆمان دەرکەوت سێ ئه‌گه‌رى جیاوازه‌یه، ده‌بێت جیاكاری
له‌ نیوانیاندا بکه‌ین.

ئایه (١) ئه‌وه كاته یان؛ (٢) ئه‌وه كاتى ئاگایه؛ یان (٣) ئه‌وه كاتى خه‌وه؟ كام كات له‌و
سێ كاته ڕۆلى "دایه‌نگه" بۆ ته‌واوكردنى یادگه‌ى كارامه‌یه‌یه‌كان ده‌بێت؟

كۆمه‌له‌یه‌كى زۆرم له‌و كه‌سانه وهرگرت، كه‌ به‌ ده‌ستى راست ده‌نوسن، وامكرد فێربن
زنجیره‌ى ژماره‌كان له‌سه‌ر كیپۆردى كۆمپیوته‌ر به‌ ده‌ستى چه‌پ بنوسن، ژماره‌كان له
شێوازی (٤، ١ بۆ ٣، ٢، ٤) بوو، مه‌رج بوو به‌ وردى و به‌وپه‌ڕى خێرایى به‌پێى توانا
بنوسن. وه‌كو له‌ فێربوونى ژهنینى رسته‌یه‌كى میوزیکى له‌سه‌ر پیاوێ، ئه‌و كه‌سانه له‌سه‌ر
زنجیره‌ى ئه‌و كارامه‌یه‌یه‌ جوله‌یه‌یه‌ جار له‌ دواى جار بۆ ماوه‌ى دوازه‌ خوله‌ك پاهێنانیان
ده‌كرد، له‌گەڵ پشودانى كورت له‌ نیوان جارەكاندا.

چاكتربوونى ئاستى ئه‌نجامدانى به‌شداربووان له‌ماوه‌ى ئه‌و كۆرسه‌ى پاهێنان،
چاوه‌ڕوان نه‌كراو بوو، دواى هه‌موو تێبینى و وهرده‌كاریه‌یه‌كان، پێویست بوو پاهێنانى ته‌واو
بکه‌ن! به‌شداربووه‌كانمان دواى تێپه‌ڕینی دوازه‌ كاتژمێر له‌ پاهێنان تاقیكرده‌وه، نیوه‌ى
ژماره‌ى به‌شداربووه‌كان، نووسینی زنجیره‌ى ژماره‌كان به‌ ده‌ستى چه‌پ له‌ ماوه‌ى به‌یانیان
فێربوون. ئه‌و نیوه‌یه‌مان له‌ كاتى دره‌نگى ئیواره دواى ته‌واوبوونى هه‌موو ڕۆژه‌كه‌ به‌بێ

ئەوئەى بخەون تاقىكرىنەو، بەلام نىوئەكەى دىكەى بەشداربووانمان، تەنھا بە ئەزموونى نووسىنى زنجىرەى ژمارەكان بە دەستى چەپ لە ماوئەى ئىوارە فىزىبوون؛ ئەوانەمان لە بەيانى دواتر دواى تىپەربوونى دوازە كاتژمىر تاقىكرىنەو، ئەوانە دواى رايىنان، شەوئەكەى هەشت كاتژمىر خەوتبوون.

ئەو بەشداربووانەى لە درىژايى پۆژەكە دواى رايىنان تاكو كاتى تاقىكرىنەوئەكە بە ئاگايى مابوونەو، هىچ ئامارەىكەى چاكرىبوون بە بوونى لە ئاستى ئەنجامدانىان لە كاتى تاقىكرىنەوئەيان دەرئەكەوت، بەلام ئەوانەى لە بەيانى دواى بەسەر بردنى هەمان ماو، يان دواى رايىنان بە دوازە كاتژمىر تاقىمان كرىنەو، (كە گونجاو بوو لەگەل حالەتى ژەنبارەى پىائۆيەكەى بۆى باسكردم)، دواى ئەوئەى خەوئەى شەوانەى تەواو خەوتبوون، بەرزبوونەوئەى چاوەروانكراو لەخىرايى ئاستى ئەنجامدانىان دەرئەكەوت، ئاستى خىرايى نووسىنىان گەيشتە (۲۰%)، لەگەل چاكرىبوونى وردى و رىكى نووسىنىان بە رىژەى (۳۵%).

ئەو بەلگەىكەى گرنگ بوو، ئەو بەشداربووانەى لە بەيانىان فىرى ئەو كارامەىيە جولەىيە ببوون، هىچ چاكرىبوونىان تاكو ئىوارە لىدەرئەكەوت، بەلكو چاكرىبوونى هاوشىوئە لە ئاستى ئەنجامدانىان دەرئەكەوت، كاتىك دواى دوازە كاتژمىرى لە خەوتن لە دواى خەوئەى شەوانەى تەواو تاقىمانكردنەو.

بە واتايەكەى دىكە، مىشكت بەردەوام دەبىت لە پەرەپىدانى يادوئەرى كارامەىيە جولەىيەكانت، لەگەل نەمانى رايىنانى زىادە، ئەو پەرسىكى سىحراوئە! بەلام ئەوئەى "فىزىبوونە دواكەتوئە" لە ماوئەى خەوتن پوودەدات، لە ماوئەى رايىنانى هاوشىوئەى فىزىبوون پوونادات، كە مەوۆف بەئاگايى بەسەرى دەبات، بەبى لەبەرچاوغرتنى ماو كاتى بەئاگايى يەكەم دەبىت؛ يان ماوئەى خەو، پەپرەوكردى پروسە و رايىنان ناگەن بە تەواو بوون، بىگومان دەبىت لەدواى پەپرەوكردى پروسەكان و رايىنان خەوئەى شەوانە لە پىناوئەى گەيشتن بە تەواو بوون و كامىلبوونى پروسەكە يان رايىنانەكە هەبىت.

دواى تاوتوئىكردى ئەو پەرسە، دەستمانكرد بەپووناكردنەوئەى سوودەكانى پەيوەست بە يادوئەرى پوودەدەن، بەبى لەبەرچاوغرتنى ئەوئەى مەوۆف فىرى زنجىرەى جولەى كورت يان درىژ دەبىت، بۆنموونە (۴، ۱، ۲) لە بەرانبەر (۴، ۲، ۳، ۴، ۲، ۱، ۴، ۳، ۴، ۱، ۴)، ئەگەر يەك دەست لە نووسىن بەكاربەيىت؛ يان هەردوو دەستى بەيەكەو بەكاربەيىت، وەكو ژەنبارەى پىائۆ بەكارياندەهەيىت.

به شیکارکردنی په‌گه‌زه تا که کانی زنجیره‌ی جول‌ه‌کان، وه‌کو زنجیره‌ی (٤، ١، ٣، ٢، ٤)،
توانیم ئه‌وه بدۆزمه‌وه، چۆن خه‌و ده‌بیته هۆکاری تیگه‌یشتنی کارامه‌یه‌یه‌کان به دیاریکراوی.
ته‌نانه‌ت دوا‌ی به‌سه‌ربردنی ماوه‌یه‌کی درێژ به‌سه‌ر راهیتانی یه‌که‌م، به‌شداربووانی
تاقیکردنه‌وه‌که له‌ ره‌وتی راهیتانی یه‌که‌م له‌ کاتی په‌پینه‌وه‌ پووبه‌پرووی ئاسته‌نگ بووه‌نه‌وه،
له‌ چوارچینه‌ی ئه‌و زنجیره‌یه‌ی راهیتانیان له‌سه‌ر ده‌کرد.

خالی کیشه‌کان ئه‌وانه‌بوون، کاتیک چاودیری خیرایی داگرتنی دوگمه‌کانی کیبۆرده‌که‌م
ده‌کرد، زۆر به‌پروونی ده‌رده‌که‌وت، به‌ دیاریکراوی له‌و خالانه‌ی په‌پینه‌وه، ماوه‌ی وه‌ستانی
زۆر درێژ هه‌بوو، یان هه‌له‌ی دووبار هه‌بوو، بۆ نمونه، به‌شداربوو هه‌بوو له‌بری ئه‌وه‌ی
بئ‌ پچران و به‌ زنجیره‌ی (٢، ١، ٣، ٢، ٤، ٤، ١، ٣، ٢، ٤) بنووسیت، (٢، ١، ٣) ده‌وه‌ستا (٢،
٤، ١، ٣) ده‌وه‌ستا (٢، ٤) ده‌ینووسیه‌وه، زنجیره‌ی جول‌ه‌کانیان دابه‌ش ده‌کرد بۆ چه‌ند
به‌شیک، وه‌کو ئه‌وه‌ی هه‌وله‌که‌یان به‌ یه‌ک جار بۆ نووسینی هه‌موو زنجیره‌که، پرسیکی
سه‌خت بیت.

هاوکات خاله‌کانی وه‌ستان له‌ چوارچینه‌ی زنجیره‌که‌ له‌ که‌سیکه‌وه‌ بۆ که‌سیکی دیکه
جیاواز بوو، به‌لام هه‌موو به‌شداربووان به‌ نزیک‌ی له‌ یه‌ک خال ئاسته‌نگیان هه‌بوو، یان له
دوو خال، هه‌له‌سه‌نگاندنم بۆ ئاستی ئه‌نجامدانی ژماره‌یه‌کی زۆر له‌ به‌شداربووان کرد، به
ئاستیک‌ توانیم به‌ راستی و به‌ دیاریکراوی سه‌ختی و ئاسته‌نگه‌کان بزانی، که‌ هه‌موویان له
زنجیره‌ی جول‌ه‌کان پووبه‌پرووی ده‌بوونه‌وه، ته‌نها به‌ گوێگرتن له‌ داگرتنی دوگمه‌کانی
کیبۆرده‌که، له‌ ماوه‌ی راهیتانیان. به‌لام گوێیه‌کانم شتیکی زۆر جیاوازیان بیست، کاتیک
به‌شداربووانم له‌ ئه‌زموونیک دوا‌ی شه‌ویک له‌ خه‌و تاقیکرده‌وه. ته‌نانه‌ت پێش ئه‌وه‌ی
شیکاری داتا‌کان بکه‌م، زانییم چی گوزه‌راوه: فێربوون! دوا‌ی خه‌و، فێری داگرتنی
دوگمه‌کانی کیبۆرد ببوون به‌بئ‌ پچران، به‌وشیوه‌یه‌ پچران و وه‌ستان نه‌ما، به‌ راسته‌وخۆیی
و به‌رده‌وامی شوینی گرت‌ه‌وه، ئه‌وه‌ ئامانجی کۆتایی فێربوونی کارامه‌یی جول‌ه‌یی: (٢ ٣ ١ ٢
٤، ٤ ٢ ٣ ١ ٤ ...) پێتی خێرا به‌تاله‌ له‌ هه‌ر هه‌له‌یه‌ک. به‌وشیوه‌یه‌ خه‌و توانی به‌ پێگایه‌کی
پروگرامکراو، بابه‌ته‌کانی په‌پینه‌وه‌ی سه‌خت له‌ چوارچینه‌ی یادگه‌ی جول‌ه‌یی دیاری بکات،
هاوکات خه‌و پۆلی له‌ لادانی سه‌ختیه‌یه‌کان هه‌بوو، ئه‌و ئه‌نجامه‌ وشه‌کانی ژهنیاری پیاو‌ی
هینایه‌وه‌ یادم، که‌ ماوه‌یه‌کی درێژ بوو چاوم پێی که‌وتبوو: وشه‌ گرنگه‌کانی به‌لام کاتیک له
به‌یانی دواتر هه‌له‌ده‌ستم، له‌به‌رده‌م پیاو‌ت داده‌نیشم و به‌بئ‌ هیچ هه‌له‌یه‌ک ده‌یژه‌نم.

به‌رده‌وامبووم له‌ تاقیکردنه‌وه‌ی به‌شداربووان، له‌ پرووی هه‌ژمارکردنی چالاکیه‌کانی
میشکیان دوا‌ی خه‌وتن، له‌ ئه‌نجامدا بینیم چۆن ئه‌و سووده‌ دلخۆشکه‌ره‌ به‌دیها‌ت‌وه،

ههروههها چۆن کارامهیی جولهبیان چاکبوه. بهوشیوهیه خه وهکو نه ریتی خۆی پرۆسهی گواستهوهی زانیارییه کارامهییهکانی ناو یادگهی ئه نجامدا؛ بهلام ئه نجامهکان جیاوازیبوون، کاتیک سهیری حالهتی بهیادهاتنهوهی وشهکانی کتیبی فیرکاریمان کرد: له بری ئهوهی زانیارییهکان له یادگهی کورتخایهنهوه بگوازیتهوه بۆ یادگهی درێژ خایه، وهکو چۆن له کاتی ههڵگرتهی زانیاری و راستیهکان دهگوازیتهوه، یادهوهرییه جولهبیهکان له پێگای پێکارهکانی میتشک که له ژێر ئاستی به ئاگایی کار دهکات، گوازاندهوه، له ئه نجامدا ئه و کردهوه جولهبیانه بوون به نه ریتی غریزهیی، جولهبکان له گهڵ جهسته به ئاسانی گونجا و ئاوێزان بوون، له بری ئهوهی مرقوف ههست بکات جولهبکان کرداری مه بهستدارین و پنیوستی به ههول، واتا خه یارمهتی میتشکی داوه، له فیربوونی زنجیره جولهبیهکان، بهشیوهیهک وایکرد مرقوف ههستبکات زنجیرهیی جولهبکان سروشتی دووه میهتی، یان بهبی ههول و کوشش ئه نجامیان دهات. به دیاریکراوی ئهوه ئامانجی زۆربهی راهینهی یاریزانان و ئۆلمپیهکانه، کاتیک کاردهکهن بۆ ئهوهی یاریزانه ههلبژێردراوهکانیان بگهیهنن به لوتکهی کارامهییهکان.

کۆتا دۆزینهوه، نزیکهی بیست سال له توێژینهوهی خایاند، که دیاریکردنی جۆری خهوی بهرپرس له بههیزکردنی کارامهیی جولهبی له ماوهی خهوی شهوانه بوو. ئه و دۆزینهوهیه له گهڵ سیمیناره کۆمه لایهتی و پزیشکییهکانم بهیه کهوه بوو، ئه و زیادهیهی له خیرایی و وردی دهرده کهوێت، به کارایی و راسته وخۆیی په یوهندی راسته وخۆی به بری قوناغی دووه می خهوی نه مانی جولهبی خیرای چاو هیه، به تایبهتی له دوو کاتژمیری کۆتایی شهودا، که خه ههشت کاتژمیر بهردهوام بوو، یان له پینچ بۆ ههوتی بهیانی، ئه گهر کهسه که له کاتژمیر یازدهی شه و خهوتبێت.

له راستیدا هه موو ئه و سودانه به کاری زۆری ژمارهیی چینهکانی خهوی ئارام له دوو کاتژمیره که کۆتایی پێش بهیانی ده بێت، ئه و دوو حالهته بهرپرسن له بههیزکردنی یادگهی جولهبی له ماوهی خهوی دوا راهینان. کات له شهودا به پالنه ری گهره ی چالاکی شه پولهکانی میتشک جیا دهکریتهوه، که دهوله مهنده به چینهوهی شهوانه.

ئه وهی زۆر له وه زیاتر سه رسامی کردم، زیادبوونی ژمارهیی چینهوهی دوا فیربوون بوو، ته نها له و ناوچه یه ی میتشک ده رده کهوێت، ئه و ناوچه یه ی که و تو وه ته سه رووی په رده ی میتشک، ئه و ناوچه یه بهرپرسه له جولهب؛ یان به ته وایی ده که و یته بهردهم ته پلی سه ر؛ بهلام له ناوچه ی دیکه ده رنا کهوێت، هه رچهنده بابته ی چینه زیادهکانی خه و له و به شه ی میتشک گهره تر بێت، ناچارمان ده کات فیری کارامه یی و جولهبی تاقه تپروکین بین،

ههروه‌ها هه‌رچه‌نده ئاستی چاکبوونی ئەنجامدان داوی هه‌ڵستان له‌ خه‌و زیاد بکات، زۆر له‌ کۆمه‌ڵه‌ی توێژینه‌وه‌ی دیکه‌ ئەنجامی هاوشیوه‌یان له‌ پرووی کاریگه‌ریی "خه‌وی بابه‌تی" له‌سه‌ر فیربوون دوزیه‌وه‌. به‌لام کاتیک پرسه‌که‌ په‌یوه‌سته به‌ یاده‌وه‌ریی کارامه‌یی جو‌له‌یی، ئه‌وه‌ شه‌پۆله‌کانی میتشک بۆ خه‌و، به‌ شیوه‌یه‌ک ره‌فتار ده‌کات، وه‌کو ئه‌وه‌ی لێهاتوو و کارامه‌ بیت: به‌و شیوه‌یه‌ مرۆف مه‌ساجیکی ته‌واو بۆ جه‌سته‌ی وه‌رده‌گریت، به‌لام مه‌ساجکه‌ر به‌ تایبه‌تی وریای ئه‌و ناوچه‌یه‌ی جه‌سته‌ ده‌بیت، که‌ پێویستی به‌ چاودێری و یارمه‌تی زیاتره‌.

پرسیکی پوونه به‌ هه‌مان پێگا، چینه‌کانی خه‌و به‌ ئاراسته‌ی هه‌موو شتیک جێبه‌جێ ده‌بیت. به‌لام به‌ تایبه‌تی جه‌خت ده‌کاته‌ سه‌ر ئه‌و به‌شانه‌ی میتشک زۆر له‌ به‌شه‌کانی دیکه‌ له‌ پرسى فیربوون له‌ ماوه‌ی پوژدا شه‌که‌تتر بووه‌.

له‌وانه‌یه‌ پرسه‌که‌ زیاتر گرنگ و په‌یوه‌ندیدارتر بیت به‌ جیهانی هاوچه‌رخ، ئه‌ویش پرسى کاریگه‌ریی "کاته‌ له‌ شه‌ودا"، که‌ دوزیمانه‌وه‌؛ دوو کاتژمێری کۆتایی خه‌و، به‌ دیاریکراوی په‌نجه‌ره‌یه‌که‌ زۆربه‌مان له‌ داخستنی و فه‌رامۆشکردنی هه‌ست به‌ بوونی هیچ کێشه‌یه‌ک ناکه‌ین، له‌ به‌رانبه‌ر ده‌ستکه‌وتنی سه‌ره‌تایه‌کی زوو له‌ پوژدا، له‌ ئەنجامدا "ناهه‌نگ‌ى چینه‌وه‌ی خه‌و له‌ کاتژمێره‌کانی به‌یانی له‌ده‌ست ده‌ده‌ین.

ئه‌و پرسه‌ پاهینه‌ری یاری ئۆلمپی به‌یاد هێنامه‌وه‌، که‌ به‌و په‌ڕی توندی به‌سه‌ر یاریزانی ده‌سه‌پینیت، له‌ کاتی دره‌نگی پوژ پاهینه‌یان بکه‌ن، به‌لام داواى لێده‌کات، له‌ کاتی زووی به‌یانی له‌ پیناوی گه‌رانه‌وه‌ بۆ پاهینه‌یانی نوێ له‌ خه‌و هه‌ڵستیت، پاهینه‌ر له‌ داواکه‌ی بێ تاوان و راستگۆیه‌، به‌لام یاریزان له‌ قوناغیکی گرنگی قوناغه‌کانی په‌رسه‌ندنی یادگه‌ی جو‌له‌یی له‌ میتشک بێ به‌ش ده‌کات ئه‌و قوناغه‌ قوناغی ریکخستنی ئاستی ئەنجامدانی یاریزانی کارامه‌یه‌.

کاتیک سه‌رنج ده‌ده‌ین، جیاوازیی زۆر بچووک له‌ ئاستی ئەنجامدان هه‌یه‌، به‌ گشتی جیاکاری له‌ نیوان ئه‌و یاریزانه‌ ده‌کات، که‌ مه‌دالیای ئالتوونی ده‌باته‌وه‌، له‌گه‌ڵ ئه‌و یاریزانه‌ی له‌ پێشبڕکێی وه‌رزشی گه‌وره‌ له‌ پێگه‌ی کۆتایی دیت، به‌وشیوه‌یه‌ ده‌ستکه‌وتی پێشبڕکێ، هه‌رچه‌نده‌ بچوکیش بیت، له‌ بردنه‌وه‌ دایه‌، پرسیکی پوونه خه‌و به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی ده‌توانیت ده‌ستکه‌وت ده‌سته‌به‌ر بکات، هه‌روه‌ها ده‌توانیت به‌شداری له‌و پرسه‌ بکات؛ ئایا سرودی نیشتمانی ولاته‌که‌ت ده‌بیستیت، که‌ له‌ یاریگا ده‌وتریته‌وه‌ یان نا، ده‌رچه‌ی پاکردن بۆ دنیابوون له‌و هه‌قیقه‌ته‌ جه‌خت و مسۆگه‌ر نییه‌: ئه‌گه‌ر نه‌خه‌ویت، تۆ دۆپاویت!

پرسیکی پروونه پاکه‌ری سەد مەتری بێ پکابەر (ئوساین سان لیوبورت)، لە کەپنەقالە وەرزشییە گەورەکان، سەرخەویک لە کاترمیزەکانی پێش پکردن دەشکینیت، ئەو سەرخواوە وادەکات بتوانیت ژمارە پێوانەیی جیهانی بشکینیت. هەروەها لە کۆتایی ئۆلیمپییەکان مەدالیای ئالتونی کە دەباتەووە سەرخواوەیک دەشکینیت، لیکۆلینەووەکانمان جەخت لە پەفتاری دانایی دەکەنەووە: سەرخواوە پوژ، پیکدیت لە بری پتۆستی چینی خەو، ھاوکات چاکتر بوونی زۆر لە یادگە کaramه‌یی جولەیی دەرخسینیت، هەروەها سودی نوێکردنەووە بەردەوامە، لە پروی بەدەستەیتانەووی وزە بەکارهێنراو و کەمکردنەووی شەکەتی ماسولکەکان.

زۆر لە لیکۆلینەووەکانی سالانی پێش دۆزینەووەکان، دەریان خست، خەو، کaramه‌یی جولەیی مندالی بچووک و پێگەیشتون چاک دەکات، هەروەها کارمەیی جولەیی وەرزشکارانی تایبەتی یارییە وەرزشییە جۆراوجۆرەکانی وەکو تینس و تۆپی سەبەتە و تۆپی پێ و تۆپی پێی ئەمەریکی و کەشتی چارۆگە چاک دەکات. پرسەکە بەو شێوەیە بووە، لێژنەی ئۆلیمپیی نۆدەوولەتی لە سالێ (۲۰۱۵) بڵاوکراوەیەکی بە کۆی دەنگی ئەندامە بەهێزەکانی لەسەر گرنگی یەکلاکەرەووی خەو دەکرد، لەسەر ئەو بنەمایە پتۆستییه‌کی بنەرەتییه، سەبارەت بە پەرەپێدانی وەرزش لەلای پیاوان و ژنان لە یارییە جیاوازه‌کاندا.^(۱)

تیپە وەرزشییە پیشەگەرەکان سەرنجی ئەو پرسە دەدەن، ھاوکات ھۆکاری باشییان بۆ ئەو سەرنجدانە ھەیە. لەو داوايانەدا وتاریکم لەبەردەم ژمارەیک تیپی نشتیمانی تۆپی سەبەتە و تۆپی پێ لە ولاتە یەکگرتوووەکانی ئەمەریکا پیشکەشکرد، هەروەها وتاریکم لەبەردەم تیپی تۆپی پێی شانیشینی یەکگرتووی بەریتانی پیشکەشکرد، لە وتارەکەم لەبەردەمی بەرپۆڵەبەری تیپ و کارگێری و یاریزانەکان وەستا بووم، یەکنێک لە چاکترین پالەرییەکانی ئاستی ئەنجامدانیان و بەهێزترینانم پێ راگەیاندن، هەروەها یاسایترینیان، کە بەتواناتریینە بۆ بردنەووە لە یارییەکان: ئەو چاکترینە بێگومان خەو!

دواي ئەو، پرسە خەو کaramه‌یی جولەیی چاکتر دەکات بە نموونە زیاتر لە (۷۵۰) لیکۆلینەووی زانستی کە لە پشکینی پەيوەندی نیوان خەو و ئاستی ئەنجامدانی مەرۆف

^۱ - م. ف. بیرگیرون، م. ماونتجوی، ن. ئارمسترونک، م. تشین، کەسانی دیکە، راگەیانندی بە کۆی دەنگی لێژنەی نۆدەوولەتی بۆ یارییە ئۆلیمپییەکان، تایبەت بە پەرەپێدانی وەرزشی گەنجان، گوڤاری بەریتانی بۆ پزیشکی وەرزشی، ۴۹، ژمارە ۱۲ (۲۰۱۵): ۸۴۵ - ۸۵۱.

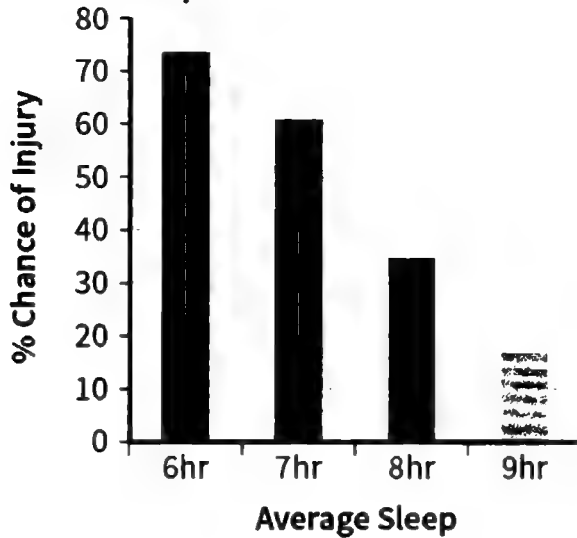
پشتیوانیکراو وەرگیراوه؛ زۆربەى لیکۆلینه‌وه‌کان به تاییه‌تى گرنگیان به لیکۆلینه‌وه له وەرزشوانه دانپێدانراوه‌کاندا دا‌بوو. که‌متر له هه‌شت کاتژمێر له شه‌ودا ده‌خه‌ون، (به تاییه‌تى که‌متر له شه‌ش کاتژمێر)، له پوژی دواتر ئه‌مانه‌ت لی‌پرووده‌دات: به تیی‌ه‌پینی کات، کاتی هه‌ستکردنت به شه‌که‌تى جه‌سته نزیکه‌ى به پێژه‌ى (۱۰% بۆ ۳۰%) نزمده‌بیته‌وه، هه‌روه‌ها توانای هه‌ناسه‌دان‌ت نزم‌بوونه‌وه به‌خۆیه‌وه ده‌بینیت.

هه‌روه‌ها وه‌کو تیی‌بنیت کردووه، زیانی هاوشی‌وه، توشی هێزی ته‌نیشته‌کان و باز‌دانی به‌رز ده‌بی‌ت، هێزی ساتی لوتکه‌ى ماسولکه‌کان نزمده‌بنه‌وه و هیزیان چه‌سپاو و جیگیر ده‌بی‌ت. واتا ناتوانی سه‌رکێشی له به‌رزکردنه‌وه و پا‌کردن بکه‌یت، هه‌روه‌ها زیانی پوون به‌ر توانای خوینبه‌ره‌کانی دل ده‌که‌وێت و توانای سه‌ربه‌خۆبوون و توانای هه‌ناسه‌دان نزمده‌بنه‌وه، هه‌موو ئه‌وانه توشی جه‌سته‌ى پتویست به‌خه‌و ده‌بن، هاوکات پێژه‌ى که‌له‌که‌بوونی ترشی گه‌ده به‌رزده‌بیته‌وه، پێژه‌ى ئوکسجین له خوین نزمده‌بیته‌وه، له به‌رانبه‌ردا پێژه‌ى ئوکسیدی کاربۆنی زیانبه‌خش له خوین زیاد ده‌کات، به‌شیک له‌و زیاده‌ى ئوکسیدی کاربۆنه ده‌گه‌پێته‌وه بۆ بری ئه‌و هه‌وایه‌ى که سیه‌یه‌کان ده‌توانن هه‌لیمژن.

به‌لکو توانای جه‌سته له ساردکردنه‌وه‌ى خۆى له ماوه‌ى ئاره‌ق کردنه‌وه، له ساتی په‌ی‌په‌رکردنی راهینانی وەرزشی قورس به‌هۆی که‌مخه‌ویى زیانی به‌رده‌که‌وێت ئه‌وه مه‌رجیکى گرنگه له مه‌رجه‌کانی ئه‌نجام‌دانی په‌ره‌سه‌ندووه.

هه‌روه‌ها مه‌ترسی پێکانمان هه‌یه! پێکان گه‌وره‌ترین ترسی وەرزشوانه پکا‌به‌رکان و راهینه‌ره‌کانیان، هه‌روه‌ها مایه‌ى قه‌له‌قییه بۆ به‌پێوه‌به‌ری ئه‌و تیه‌ دانپێدانراوانه‌ى، یاریزانه‌کانیان به "وه‌به‌ره‌یتانی دارایی نایاب" داده‌نین، سه‌باره‌ت به‌ پرسى پێکانی یاریزان، سیاسه‌تى بیه‌م‌کردن له‌خه‌و سه‌ره‌که‌وتوو تر نییه، خه‌و بۆ پارێزگاریکردن له‌و وه‌به‌ره‌یتان له مه‌ترسی پێکان گرنگه، چونکه ده‌توانیت په‌ى به‌ بینینی چۆنیه‌تى پتویستی ئالوده‌یی بۆ خه‌و له ماوه‌ى وەرزی وەرزشی بیات، هه‌روه‌ها مه‌ترسی پێکانی وەرزشوان له ماوه‌ى لیکۆلینه‌وه زۆر زیاد ده‌کات، شیوه‌ى ژماره (۱۰) وه‌سفى یه‌ک حاله‌تى یاریزانه پکا‌به‌ره گه‌نجه‌کانه، له‌ سالی (۲۰۱۴)

شیتوی ژماره (۱۰) له دهستانه خو و پیکانی و ورزشوان



تیپی و ورزشی، ملیونان دؤلار بؤ دهستکه و تنی یاریزانی زؤر به ها به رز دندات، دواتر
 ټو "کالا مروییه" به جوړه ها چاودیری پزیشکی و خوراکي دهورده دات یان ده پاریزیت، به و
 هیوايه تواناکانی زیاد بکات، به لام دهستکه و تنی ټه نجام زؤر که م ده بیته وه، زؤر به ی تیپه
 و ورزشییه کان له ټامانجه که یان شکسته هینن، له بهر فاکته ریک، که گرنگی پینه دانی بوو له
 پله ی یه که م: ټویش خوی یاریزانه.

له سر ټو بڼه مایه، ټو تیپه و ورزشییه نه ی درکی گرنگی خو له پیش یارییه کان ده که ن،
 هه ست به سه رسورمان ده که ن، کاتیک پیان ده لیتیت: خو له پوژانی دوی یاریکردن،
 گرنگییه که ی له خوی پوژانی پیش یاریکردن که متر نییه، ټه گهر گرنگتر نه بیت. که واته خو
 دوی ټه نجامدانی ټاستیکی به رن، خیرایی چاکبونه وه ی جهسته له هه وکردن زیاد ده کات،
 هه روه ها پرؤسه ی چاکبونه وه ی ماسولکه کان به هیز ده کات. هه روه ها یارمه تی دووباره
 پیدانه وه ی وزه به خانه کان له سر شیتوی گلؤکز و گلیکوجین ده کات.

پیش ټو وه ی کومه لیکي ته و او له پاسپارده پیشکه شی ټو تیپه و ورزشییه بکه م، به
 جینه جیکردنیان ده توانن سود له وزه ی ته و او یی و ورزشوان ببینن، زانیاری سه لمینز او یان
 پیشکه ش ده که م، که له په یوه ندی نیشتمانی توپی سه به ته (NBA) وهرگیراوه، پټوهره کان
 خه و یان به کاره یتاوه، ټو پټوهره له یاریزان (ټدریه ټیگودالا) وهرگیراوه، ټیستا ټو
 یاریزانه له تیپی نایابی گولدن ستایت و وریارس یاری ده کات.

پشت به‌ستان به داتا تۆمارکراوه‌کانی خه‌وی ئه‌و یاریزانه، شیوه‌ی ژماره (۱۱) جیاوازییه‌کانی ئاستی نه‌جامدانی ئیگودالا پروون ده‌کاته‌وه، کاتیک هه‌شت کاتژمیر زیاتر له شه‌و ده‌خه‌ویت، به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و کاتانه‌ی هه‌شت کاتژمیر که‌متر ده‌خه‌ویت.

پرسیکی سروشتیییه، زۆربه‌مان له‌ تیپیکی دانپندانراو یاری ناکه‌ین، به‌لام له‌ نینواماندا که‌سانی زۆر هه‌یه، له‌ ماوه‌ی درێژایی ژیاانیان جه‌سته‌ییان چالاکه، هاوکات ئه‌و که‌سانه به‌ به‌رده‌وامی کارامه‌یی نوی ده‌سته‌یه‌ن. فێربوونی جو‌له و جوانی توانای گشتی جه‌سته به‌شیکی به‌رده‌وامه له‌ ژیاانمان، بچووکترین شت "فێربوونی نووسینه له‌سه‌ر لاپتۆپ به‌ باشی و که‌میک جیاواز"، یان "نووسینی نامه له‌سه‌ر مۆبایلی زیره‌کی قه‌باره جیاواز"، تا ده‌گات به‌ پرس و کاری گه‌وره و فراوانتر، وه‌کو فێربوونی نوێژداری؛ ناچارن له‌ نه‌شته‌رگه‌ری پشکنینی باش بکه‌ن؛ یان فێرکه‌وانان فێری لیخووپینی فێرکه به‌ باشی یان جیاواز ببن. له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و تیگه‌یشته، لیره‌وه به‌رده‌وام پیوێستمان به‌ خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خێرای چاوه، له‌ پێناوی چاکترکردنی کارامه‌یی جو‌له‌یی و یارمه‌تیدانی. ئه‌وه‌ی زۆر گرنگه بۆ باوکان و دایکان، درک بکه‌ن، گرنگترین کاته‌کانی په‌یوه‌ندی به‌ کارامه‌یی جو‌له‌یی له‌ ژیاانی مرقه‌فه‌وه هه‌یه، له‌ سالانی یه‌که‌می دوا‌ی له‌دایکبوونه، له‌به‌رئه‌وه‌ی له‌و سالانه ده‌سته‌که‌ین به‌ وه‌ستان و پۆیشتن.

پرسیکی له‌ نا‌کاو نییه، که‌ قوناغی دووهمی خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خێرای چاو ده‌گات به‌ لوتکه، چینی خه‌و له‌گه‌لی ده‌گات به‌ لوتکه، ئه‌و کاته منداڵ ده‌سته‌کات به‌ په‌رینه‌وه له‌ قنه‌خشکه‌وه بۆ به‌پێ پۆی

شیوه‌ی (۱۱) ئاستی نه‌جامدانی یاریزانی تۆپی سه‌به‌ته
خه‌وی زیاتر له‌ هه‌شت کاتژمیر به‌رانبه‌ر خه‌وی که‌متر له‌ هه‌شت کاتژمیر

+ ۱۲% خوله‌ک به‌رده‌وامی زیاتر له‌ یاریکردن

+ ۲۹% خوله‌ک به‌رده‌وامی زیاتر له‌ یاریکردن

+ ۲% زیاتر له‌ پێژه‌ی تۆمارکردنی خالی سینییه‌م.

+ ۹% زیاتر له‌ پێژه‌ی هاویشتنی ئازاد.

+ ۳۷% زیاتر له له دهستانى توپ بۆ بهر ژه وهندى نه یار.

+ ۴۵% زیاتر له هه له ی نهجام دراو.

ئىستا خولیکى ته واو ده خولیمه وه و ده گه پیمه وه بۆ نه وانه ی، له پيش سالانیک له ناوه ندی 'کوپنزی پزیشکی سه باره ت به ئازاره کانی می شک فیزیان بووم، ههروه ها گه پانه وه ی ئه رکى جولیه یی ئه و نه خو شانه مان دوزیه وه که توشى جه لته بوونه، گه پانه وه یه کى هیوا شه و پوژ له دوا ی پوژه ، نه جامی گه پانه وه ی جول ه له ریگای کارى شه وانه ی بایه خدارى می شک له به شیکى می شک ده بیته.

دوا ی نه وه ی که سه که توشى جه لته ده بیته، می شک ده ست ده کات به پرۆ سه ی دووباره بونیاد نه وه ی ئه و گه یه نه ره ده ماریانه ی پچراون، ههروه ها گه یه نه ری نو ی له ده وری ناوچه زیان لیکه وتوه کان دروست ده کاته وه. نه وه پرۆ سه ی دووباره پیکهسته وه و نوژه نه کردنه وه یه، ههروه ها دروست کردنی گه یه نه ری نو یه، نه و پرۆ سه ی ریگا به گپانه وه ی پله یه ک له پله کانی ئه رکه جولیه یه کان ده دات. ئىستا یه که م به لگه مان به دهسته وه یه، که خه و یه کیک له پیکهاته زوړ گرنگه کانه و له پیناوی چاکبوونه یارمه تی هه ول و کو ششى ده ماریه کان ده دات.

خه وى جوړی به رده وام یارمه تی گه پانه وه ی پله به پله ی ئه رکه جولیه یه کان ده دات، ههروه ها بریار له توانای دووباره فیربوونه وه ی کارامه ییه جولیه یه زوړه کان ده دات.^(۱) نه گه ر له تاقیکردنه وه کان نه جامی زیاتر سه باره ت به گه پانه وه ی ئه رکه جولیه یه کان به دیهات، کارى زیاتر ده کریت بۆ جه تکردنه سه ر پر سی خه و، بۆ نه وه ی خه و له گه پانه وه ی ئه رکه جولیه یه کان پیکه ی یه که می هه بیته، له سه ر نه و به مایه ی خه و هاوکار و یارمه تیده ریکی گه و ره ی نه و نه خو شانه یه می شکیان توشى ئازارى زوړ بووه، ههروه ها خه و هوکاره بۆ نه وه ی که سی توشبوو به جه لته، بتوانیت جاریکى دیکه له ریگای چاککردنی

^۱ - ک. هیرون، د. دیجیک، ج. ئیریس، ج. سامپرز، ی. پ. ستیر، 'په یوه ندی خه و به چاکبوونه وه ی جول ه له جه لته ی دريژ خایه ن: لیکولینه وه یه کى نه زمونییه، تو ماره کانی خه و و پیوه ره کانی چالاکی به کار ده یینیت، گوڤارى تو یژینه وه ی خه و، ۱۷ (۲۰۰۸): ۱-۳. ههروه ها . س. سینگسونک، پ. بوید 'خه و فیربوونی جول ه ی بابته ی و کاتى دوا ی جه لته به هیژ ده کات، دووباره ئاماده کردنه وه ی ده ماره خانه کان و چاککردنه وه ی شله ژان، ۴، ژماره ۲۳ (۲۰۰۹): ۳۲۷ - ۳۳۵.

خەو، دەست بكانەو بە جولە، لە شویتنکی دیکەى ئەم کتیبەدا بە ڤوونی قسەمان لەسەری کردووە.

پرسیکی ڤوونە کەسانکی زۆر هەیه، ناتوانن بخەون، زانستی پزیشکی لە ئیستادا ناتوانیت چارەسەری بکات. بەلگە زانستییهکان راستی ئەو پرسە دەسەلمینن، لە ئیستادا چارەسەریکی زانستی بۆ پرسى نەخەوتن نییه، بۆیه پتویستە سود لەو ڤیکار و چارەسەرە تەندروستیانه ببینن؛ توانای خەو دەرەخسینن، بۆئەوێ بتوانن حالى نەخۆشەکانمان چاکتر بکەین.

خەو بۆ داھێنان: (SLEEP FOR CREATIVITY)

دەتوانن بڵین سودی کوتایی خەو، گرنگترین و نایابترین سودی خەو: ئەویش 'داھێنانە'، خەو شاتۆگەری شەوانە دەرەخسینیت، ڤیگا بە میتشک دەدات تاقیکردنەو بەکات و پەیوەندی لە نیوان زانیارییه زۆرە هەلگیراوەکانی ناو یادگە دابەزینیت. ئەو پڕۆسەیه بە بەکارھێنانی شتوازی نامۆ بە ئاراستەى چارەسەرکردنی پەیوەندییه یچاراوەکان و ناپوونەکان بە پڕۆسە دەچیت، وەکو پڕۆسەى گەپان بەدوای زانیارییهکی ونبوو لە گۆگل.

پڕۆسەکە بە ڤیگایەک بە پڕۆسە دەچیت، میتشکی بە ئاگا ناتوانیت ئەو هەولە بدات، بەلام میتشکی خەوتوو دەتوانیت ئەو بەکات، لە بەرئەوێ کۆمەلیک مەعریفەى جیاواز تیکەل بە یەکدی دەکات، بەوشێوەیه توانای میتشک لەسەر چارەسەرکردنی کێشەکان بەهێز دەکات. ئەگەر لە سروشتی تاقیکردنەوێ ئاگایانە ڤابمێنن، شتوازی نامۆی یادگە ئەنجامی دەبیت، پرسیکی ڤوونە مەعریفە بە ڤیکەوت نایەتەدی، ڤیکەوت تەنها لە جیهانی خەونە؛ خەونیش لە قۇناغی خەوی نەمانی جولەى خیرای چاو ڤوودەدات.

بۆ زیاتر تیکەیشتن لەو پرسە، بە گشتی سودەکانی خەوی نەمانی جولەى خیرای چاو لە بەشی داھاتوو دەخەینەڤوو، کە پرسى خەو لەخۆدەگریت، بەلام ئیستا بەو پرسە کوتایی ڤێ دەهینم، پت دەلیم، ئەو کیمیای زانیارییهى خەون، لە قۇناغی خەوی جولەى خیرای چاو پەپڕەوێ دەکات، ڤیپەراییەتی هەندیک لە گەورەترین کاریگەرییهکانی هزری گۆڤانکاری لە میژووی نوێی مۆڤ کردووە.

بهشی دهوتهم

سهرکیشیتترین پرسى کتیبى گینیس په سهندکردنى ژماره ی پټوانه یی جیهانه Too Extreme for the Guinness Book of World Records

میشک و بیټه شبوونى له خه: (Sleep Deprivation and the Brain)

ناوهندی کارگری کتیبى گینس بؤ ژماره پټوانه ییه کان له کوتایى بریاریدا، وازبه ټټیت له تومارکردنى هه وله کانى شکاندنى ژماره ی پټوانه یی بؤ بیټه شبوون له خه، دواى ئه وه ی له ناکوو چهن دین به لگه ی زانستییان بینى، که زیانه کانى له ئه نجامى بیټه شبوون له خه و دهسه لمټټیت. پټویسته له سهر پرسى بریاردنى دهسته ی کارگری کتیبى گینس، چیروکى به رزبوونه وه ی ئه و پیاوه باس بکه ی، که کتیبى گینس تومارى کردووه، ئه و پیاوه ناوی (فلیکس باومگارتنر) بووه، (۱۸۲) هزار پښ به بالونیک که به هه وای گهرم کارى ده کرد به رزبوونه وه، کاتیک گه یشته چینه به رزه کانى به رگه هه و، ده رگای که بسولى هه و، گهرمه که ی کردووه و له سهر لوتکه ی په یژه که وه ستا، بویه به هه لواسراوى له سهر هه ساره که مان مایه وه، دواتر زور به خیرایى پرووه و زه وى که وته خواره وه، خیرایى که وته خواره وه ی زیادی کرد، تا کو گه یشته (۸۴۳) میل (۱۳۵۸ کم) له کاترمیتریک، خیرایى هاتنه خواره وه ی به ربه ستى دهنگى تپه پاند، له ئه نجامدا جهسته ی وه کو بومیک ته قیه وه. به لام ئه گهرى مه ترسییه کانى بیټه شبوون له خه و زور خراپتر و مه ترسیدارتر له هه موو ئه وانه داده نریت، له هه قیه تدا مه ترسییه کانى پښ به شبوون له خه و، وه کو به لگه زانستییه یه کلاکه ره وه کان دهرى دهخن، له ئاستیکدایه که ناتوانین په سندی بکه یڼ.

ثایا ئه و کوتا به لگه زانستییه یه کلاکه ره وه یه چییه؟ له دوو به شی دواتر هوکاره کانى واده که ن که مخه وى بیټه هوکارى لیکه وته ی تیکشکاندن و له ناو بردنى میشک، هه روه ها پرسى چونه تى پروودانى تیکشکان و له ناو چوونى میشک؛ له گه ل خسته پرووى په یوه ندی نیوان که مخه وى و زوربوونى حالته ده ماری و دهر وونییه کانى وه کو "زه هایمه ر، قه له قى، که ثابه، شله ژانى لیدانى دل، خو کو شتن، جه لته، ئازارى به رده وام"، هه روه ها کاریگه رى سیسته مى فسیؤلوزى بؤ جهسته ده خینه پروو، که چوڼ به شدارى له حالته زوره کانى شه له ژان و نه خو شیییه کانى وه کو "ژیرپه نجه، شه کره، جه لته ی دل، نه زوکى، له ده سندانى کیش، نامانى به رگرى" ده کات، هیچ حاله تیک له و حاله تانه له جهسته چاره سهر نابڼ، به هوى له ده سندانى خه و یان نه خه وتن، هاوکات به پروونى ده بینین چوڼ هه ریه ک له

پرسه‌کانی کۆمه‌لایه‌تی و ڕیک‌خستن و ئابووری و جه‌سته‌یی و ڕه‌فتاری و خۆراکی و زمانه‌وانی و درککردن و هه‌ڵچوون، پشت به‌خه‌و ده‌به‌ستین.

له‌و به‌شه‌دا به‌ به‌لگه‌وه‌ قسه‌ له‌سه‌ر ئه‌نجامی زۆر ترسناک ده‌که‌ین، به‌لکو هه‌ندیکجار بکوژه‌، به‌ تایبه‌تی کاتیک میتشک توشی که‌مخه‌ویی ده‌بیت، به‌لام له‌ به‌شی دواتر ئه‌نجام و لیکه‌وته‌ ترسناک و مه‌ترسیدارکان ده‌خه‌ینه‌روو، له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌نجامی لیکه‌وته‌کانی که‌مخه‌ویی که‌ توشی میتشک ده‌بیت، که‌متر نییه‌ له‌ وێرانکردن و له‌ناوبردن جه‌سته‌.

سه‌رنج بده (PAY ATTENTION)

ئه‌گه‌ر خه‌وی پێویست و ته‌واو نه‌خه‌ویت، به‌ زۆر ڕیگا خه‌و ده‌توانیت بتکوژیت، هه‌ندیک له‌ ڕیگاكان کاتیان پێویسته‌ بۆ کوشتنت، هه‌ندیکێ دیکه‌یان زۆر خێران بۆ کوشتنت. به‌تایبه‌تی کاتیک میتشک له‌ سایه‌ی بێهه‌شبوون به‌ ڕاده‌یه‌کی که‌م له‌ خه‌و ده‌شله‌ژیت، له‌ کۆتاییدا ئه‌نجامی کۆی شله‌ژانه‌که‌ کوشتنه‌ ده‌بیت، له‌به‌رئه‌وه‌ی میتشک له‌ جه‌ختکردن یان سه‌رنجدان به‌ وریایی شکست ده‌هینیت، بۆ نمونه‌ کاتیک سه‌یری داتای لیخوڕینی ئۆتۆمۆبیل له‌ژێر کاریگه‌ریی وه‌نوز ده‌ده‌ین. ده‌بینین له‌ هه‌موو کاتژمێرێک له‌ ویلايه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا که‌سێک به‌ ڕووداوی هاتوچۆ ده‌مریت، هۆکاره‌که‌ ده‌گه‌ڕێته‌وه‌ بۆ هه‌له‌ی په‌یوه‌ست به‌ شه‌که‌تی له‌ ئه‌نجامی نه‌خه‌وتن. به‌ گشتی دوو جوړ ئه‌نجامی ڕووداوی لیخوڕینی ئۆتۆمۆبیل له‌ژێر کاریگه‌ریی وه‌نوز هه‌یه‌:

یه‌که‌م: حاڵه‌تی ئه‌و شوڤه‌رانه‌ی خه‌ویان لیکه‌وته‌وه‌ و له‌پشتی سوکان دانیشتون، ئه‌و حاڵه‌ته‌ ڕووداوی زۆری لیناکه‌ویته‌وه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ی شوڤه‌ر ده‌که‌ویته‌ ژێر کاریگه‌ریی توندی بێهه‌شبوون له‌ خه‌و، (یان که‌سانیکێ به‌ئاگان. به‌لام بۆماوه‌یه‌کی درێژ له‌ ئه‌نجامی لیخوڕینی به‌رده‌وام چاویان دانه‌خستوه‌، ماوه‌که‌ له‌ بیست کاتژمێر که‌متر نییه‌).

دووه‌م: له‌و حاڵه‌ته‌ ڕێژه‌ی ڕووداوه‌کانی لیخوڕین زۆر باوه‌، ڕووداوه‌کان له‌ ئه‌نجامی دابه‌زینی کاتی ڕووده‌دن؛ که‌ توشی سه‌رنجدان ده‌بیت، به‌و حاڵه‌ته‌ ده‌لێین: "خه‌وی بچووک"، دابه‌زینه‌که‌ چه‌ند چرکه‌یه‌ک ده‌خایه‌نیت، له‌و ماوه‌ کورته‌ پێلوه‌کان به‌ نیوه‌یی یان به‌ ته‌واویی داده‌خرین، به‌ گشتی ئه‌و حاڵه‌ته‌ له‌و که‌سانه‌ ڕووده‌دا ده‌که‌ونه‌ حاڵه‌تی ئالوده‌بوونی که‌مخه‌ویی، ئالوده‌بوونی که‌مخه‌ویی حاڵه‌تیکه‌ توشی ئه‌و که‌سانه‌ ده‌بیت، شه‌وانه‌ که‌متر له‌ حه‌وت کاتژمێر ده‌خه‌ون، بۆیه‌ حاڵه‌تی که‌مخه‌ویی شه‌وانه‌یه‌ به‌ به‌رده‌وامی دووباره‌ ده‌بیته‌وه‌.

میتشک له‌ ماوه‌ی خه‌وی بچووک له‌ ئاستی جیهانی ده‌ره‌وه‌ کوێر ده‌بیت، کوێر‌بوون ماوه‌یه‌کی زۆر کورت ده‌خایه‌نیت، کوێرییه‌که‌ ته‌نها بینین ناگرتیه‌وه‌، به‌لکو هه‌موو

كەنالەكانى ۋەرگرتن دەۋەستىتت، لە زۆربەى حالەتەكان، ئەو كەسەى پروداۋەكە ئەنجام دەدات، بى ئاگايە لە پرودانى پروداۋەكە، خراپترىن شت لەو حالەتە پەك كەۋتنى كۆنترۆلى جولەيىيە، ۋەكو جولە پىۋىستەكان بۇ كۆنترۆلكردىنى سوكانى ئۆتۆمۆبىل يان ئىستوپ، بە شىۋەى كاتى، لەسەر بىنەماى ئەو پروناكردىنەۋەيە، بۇ ئەۋەى لە كاتى لىخورىنى ئۆتۆمۆبىل بمرىت، تەنھا پىۋىستت بە خەۋە بۇ ماۋەى دە چركە يان پازدە چركە، بەلام دوو چركە بەسە بۇئەۋەى توشى پروداۋەى بىيت.

خەۋى بچووك لە ساتى لىخورىنى ئۆمۆبىل بە خىرايى (۳۰) مىل لە كاتزمىرىك، توشى پروداۋەت دەكات، چونكە ھەر لادانىكى سادە لە سوكانى ئۆتۆمۆبىل دەتبات بۇ لايەكى دىكەى رېگاگە، لە ئەنجامدا ئۆتۆمۆبىلەكەى بە ئاراستەى پىچەۋانە لە بەرانبەرت دىت پىكدادان دروست دەبىت، ئەگەر لادان لە ساتى لىخورىنى ئۆتۆمۆبىل بە خىرايى (۶۰) مىل لە كاتزمىرىك بوو، ئەۋە كۆتا حالەتى خەۋى بچووكى ژيانت دەبىت؛ لەبەرئەۋەى (دەمرىت و كۆتايى بە ژيانت دىت).

(دافىد دىنگز David Dinges) زانايەكى بلىمەتى بوارى لىكۆلىنەۋەى خەۋە لە زانكۆى پىنسلفىنيا، ھاۋكات ھاندەر و پالېستىمە، ئەو زانايە لە ھەموو زانكانى دىكە لە رابردوو ۋەلامى ئەو پرسىيارە جەۋھەرىيانەى داۋەتەۋە: پىژەى 'دووبارە بوونەۋەى' 'بوونەۋەى' مرقۇف چەندە؟ ئەو كاتە يان سەردەمە كەيە مرقۇف دەتوانىت تايىدا بەبى خەۋە بىمىنىتەۋە؟ پىش ئەۋەى كار و كردارەكانى توشى زيانى بابەتى بن، (يان بەدەر لە خەملاندنى خودى بۇ قەبارەى ئەو زيانانەى توشى دەبىت)؟ ئەو بېرەى خەۋە چەندە مرقۇف دەتوانىت لە ھەر شەۋىك لەدەستى بدات؟ ھەرۋەھا بۇ ماۋەى چەند شەۋ، پىش ئەۋەى پىۋسە گرنگ و يەكلاگەرۋەكانى مىشك شىكست بھىنن؟ ئايا ئەۋەكەسەى كاتىك لە خەۋە بىبەش دەبىت، وريايە و سەرنجى لەلەى قەبارەى ئەو زيانانەى كە توشى دەبىت؟ ژمارەى شەۋانى 'قەرەبوى خەۋى' پىۋىست بۇ گىراناۋەى ھاۋسەنگى لە كار و كردەۋە جىگىرەكانى مرقۇف دواى بىبەشبوونى لە خەۋە چەندە؟

(دىنگىز) لە لىكۆلىنەۋەكەى شىۋازىكى سادەى بۇ تاقىكردىنەۋەى سەرنجدان بەكارھىنا، بۇ پىۋانەكردىنى بى سەرنجدان، پىۋىستە ھەر كاتىك پروناكى بەيانىانت لىدەرەكەۋت، پەنجە بىنىت بە دوگمەكە، يان كاتىك لە شاشەى كۆمپىوتەرەكەت پروناكى بۇ ماۋەيەكى دىارىكراۋ دەرەكەۋىت، پەنجە بىنىت بە دوگمەكە. بۇ پىۋانەى ۋەلامەكانت و كاتى پەرچەكردارەكانت، دواى ئەۋەى پروناكى دىكەت دەرەكەۋىت، ھەمان كار لە نۆى دووبارە بگەۋە، دواتر دەبىنىت پروناكى بە رېگايەكى جىاۋاتر دەرەكەۋىت، سەختە بتوانى پەى پى

بهیت، هه‌ندیکجار زۆر به خێرای به دوایکدا دین، هه‌ندیکجاریش ماوه‌یه‌کی کاتی ده‌که‌وێته نێوان ده‌رکه‌وتنی پووناکییه‌ک و پووناکییه‌کی دیکه، ئه‌و ماوه‌یه‌چه‌ند چرکه‌یه‌ک ده‌خایه‌نێت.

ئایا پرسینکی ئاسان نییه؟ هه‌ولده هه‌موو پۆژیک له ماوه‌ی بیست و چوار کاتژمێردا بۆ ماوه‌ی پێنج خوله‌ک به‌برده‌وامی ئه‌نجامی بده‌یت، دینگیز و تیمی لیکۆلینه‌وه‌که‌ی ئه‌وه‌یان کرد، کاتیک ژماره‌یه‌کی زۆری به‌شداربووانیان تاقیکرده‌وه، ئه‌و پلانه‌یان له ژێر مه‌رجه‌کانی تاقیگه‌ جێبه‌جیکرد، له کاتی تاقیکردنه‌وه‌که به‌چری چاودێری حاله‌ته‌کانیان ده‌کرد، سه‌رجه‌م به‌شداربووانی تاقیکردنه‌وه‌که ده‌رفه‌تی خه‌وی شه‌وانه‌یان بۆ ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێری به‌رده‌وام و بێ پچران هه‌بوو، پێش ئه‌وه‌ی تاقیکردنه‌وه‌که ده‌ست پێ بکات، بۆئه‌وه‌ی هه‌لسه‌نگاندنی حاله‌تی هه‌ر یه‌کیک له به‌شداربوون له حاله‌تی پشوی ته‌واودا بیت. دوا‌ی خه‌و به‌شداربووانیان دابه‌شکرد بۆ چوار گروپی جیاواز، هه‌روه‌ها ده‌رمانه‌کانیان دابه‌ش کرد بۆ چوار به‌شی جیاواز، هه‌ر گروپیک ژهمینکی جیاواز له ده‌رمانی بێهه‌شکردن له خه‌ویان پێدان، گروپی یه‌که‌م بۆ ماوه‌ی هه‌فتا و دوو کاتژمێری به‌رده‌وام نه‌خه‌وتن، یان بۆ ماوه‌ی سێ شه‌و و پۆژ نه‌خه‌وتن، پێگایان به‌گروپی دووم دا هه‌ر شه‌ویک ماوه‌ی چوار کاتژمێر بکه‌ون، گروپی سێهه‌م بۆ ماوه‌ی شه‌ش کاتژمێر له هه‌موو شه‌ویک بکه‌ون، به‌لام گروپی چواره‌م به‌خت یاوه‌ریان بوو، پێگایاندان هه‌موو شه‌ویک ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێر بکه‌ون.

له‌م تاقیکردنه‌وه‌یه سێ پرسى گرنگ دۆزراوه‌، یه‌که‌م دۆزینه‌وه‌ی بێ به‌شه‌کردن به‌و بپه‌ جیاوازان له خه‌و، هۆکاری جیاوازیی په‌رچه‌کرداره‌کانیان بوو، هاوکات به‌لگه‌یه‌کی زۆر گرنگ به‌رجه‌سته‌بوو: به‌شداربووانی تاقیکردنه‌وه‌که له وه‌لامدانه‌وه بۆ ساتینکی کورت ده‌وه‌ستان؛ ئه‌و وه‌ستانه‌ گشتی بوو، نه‌مانی وه‌لامدانه‌وه‌ی ته‌واو ئاماژه‌یه‌کی زۆر هه‌ستیاربوو بۆ وه‌نه‌ون، نه‌ک دواکه‌وتن له وه‌لامدانه‌وه، دینگیز 'خه‌وه‌ بچوکه‌کانی' تۆمار ده‌کرد؛ ئه‌و خه‌وه‌ بچوکه‌ی له ژبانی واقعی و هه‌قیقیدا ده‌ییبین، بریتیه‌ له شکسته‌پێنان له هه‌ر په‌رچه‌کرداریک، کاتیک مندالیک له‌به‌رده‌م ئۆتۆمۆبیله‌که‌ت به‌دوا‌ی تۆپه‌که‌ی پاده‌کات.

دینگیز کاتیک وه‌سفی ئه‌و ئه‌زمونه‌ ده‌کات، واده‌کات بێر له ده‌نگی دووباره‌ بوونه‌وه‌ی ئامیزی چاودێریکردنی دڵ له نه‌خۆشخانه‌ بکه‌یته‌وه، کاتیک ده‌نگی: پپ، پپ، پپ، ده‌بیسیت، ئیستا وینای کاریگه‌ری دراماتیکى ئه‌و ده‌نگه‌ بکه‌ له ژووری حاله‌ته‌ له نا‌کاو‌ه‌کان که له زنجیره‌یه‌کی (V T) ده‌ییبین، کاتیک نه‌خۆشه‌که ده‌سته‌ده‌کات به هه‌لبه‌زینه‌وه، به‌لام پزیشکه‌کان هه‌ولده‌ده‌ن ژبانی بزگار بکه‌ن، یه‌که‌م جار لێدانی دلی

جیگیره - پیپ، پیپ، پیپ، وهکو وهلامی ئهركی سهرنجانی بینین له ئهزمونهكه، كاتیک له پشودایت، وهلامه‌دانه‌وه جیگیر و پیکخراوه.

ئه‌گهر بگه‌ڕینه‌وه بۆ کرده‌وه‌كانت كه كاتیک نه‌خه‌وتوویت، ئه‌وه‌ی ده‌بیستم، وهکو ئه‌وه نه‌خۆشه‌یه كه له نه‌خۆشخانه بووه و توشی جه‌لقه‌ی دل بووه: پیپ، پیپ، پیپ، پیپییپ. به هه‌مان شیوه لێدانی دلت تیکچوو، هیچ وه‌لامیکی ئاگایانه‌ت نییه، هه‌روه‌ها وه‌لامی جوله‌ییت نییه، ئه‌وه حاله‌تی خه‌وی بچووكه، دلی نه‌خۆش جارێکی دیکه ده‌ست به لێدان ده‌کاته‌وه، وهکو گه‌ڕانه‌وه‌ی لێدانی دلت: پیپ، پیپ، پیپ، به‌لام ئه‌و حاله‌ته‌ته‌ن‌ها بۆ ماوه‌کی کورت به‌رده‌وام ده‌بێت، جارێکی دیکه جه‌لقه‌که دیته‌وه: پیپ، پیپ، پیپ، پیپییپ، حاله‌تی خه‌وی بچووكی زیاتر و زیاتر دووباره ده‌بێته‌وه.

له ماوه‌ی به‌راوردکردنی ژماره‌ی پچه‌رانه‌کان (یان حاله‌ته‌کانی خه‌وی بچووك)، پۆژ له دوا‌ی پۆژی چوار گروپه جیاوازه‌که، دینگیز گه‌شته دووهم دۆزینه‌وه‌ی گ‌رنگ. ئه‌وانه‌ی هه‌موو شه‌ویک بۆ ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێر به ئارامی و جیگیریی خه‌وتبوون، ئاستی وه‌لامانه‌وه‌یان بۆ ماوه‌ی هه‌فته‌یه‌ک نیمچه نموونه‌یی بوو، به‌لام ئه‌وانه‌ی بۆ ماوه‌ی ته‌ن‌ها سێ پۆژ له خه‌و بێ بی‌هش ببوون، ئاستی وه‌لامانه‌وه‌یان به شیوه‌یه‌کی مه‌ترسیدار پاشه‌کشیی کردبوو، پرسیکی هه‌قیقی چاوه‌ڕوان نه‌کراو و له‌ناکاو نییه، دوا‌ی یه‌ک شه‌و له بی‌هشکردنیان له خه‌و، پچه‌رائی سهرنجیان زیادی کردووه (یان په‌رچه‌کرداریان نه‌ما)، واته‌ نه‌مانی په‌رچه‌کردار له ۴۰% تپه‌ریبوو، ئه‌و پاشه‌کشیه‌ی زۆره به‌رده‌وام له به‌رزبوونه‌وه‌دابوو، به‌ پێژه‌یه‌کی خه‌یرا له دوا‌ی شه‌وی دووهم و سێیه‌م له نه‌خه‌وتن له به‌رزبوونه‌بوو، به‌شیوه‌یه‌ک به‌رزده‌بووه‌وه، په‌یام و ئاماژه‌ی ئه‌وه‌ی ده‌دا، تیکچوونی میتشک به‌رده‌وام زیاد ده‌کات، ئه‌گهر زیاتر خه‌وی شه‌وانه له‌ده‌ستدات، به‌بێ ئه‌وه‌ی هیچ مه‌یلێک بۆ ئارامیی له حاله‌تیکی جیگیر هه‌بێت، واته‌ به‌رده‌وام راده‌ی له‌ده‌ستدانی سهرنج زیادی ده‌کرد.

ئو ئه‌نجامه‌ مایه‌ی قه‌له‌قی و نیگه‌رائی بوو، له هه‌ردوو گروپه‌که‌ی دیکه ده‌رکه‌وت، ئه‌و گروپانه‌ی به‌ شیوه‌ی به‌شه‌کی له خه‌و بی‌هش‌شکراو بوون، دوا‌ی شه‌ش شه‌و له خه‌و بۆ ماوه‌ی ته‌ن‌ها چوار کاتژمێر، په‌فتار و کرداریان هاو‌شیوه‌ی ئه‌وانه‌بوو بۆ ماوه‌ی بیست و چوار کاتژمێر نه‌خه‌وتبوون، واته‌ ژماره‌ی جاره‌کانی خه‌وی بچووك به‌ پێژه‌ی (۴۰%) زیادی کردبوو، له پۆژی یازده‌می خه‌وی کورت بۆ ماوه‌ی چوار کاتژمێر له هه‌ر شه‌ویک، کرده‌وه‌ی به‌شداربووان زیاتر تیکچوو، راده‌ی تیکچوونیان په‌کسانبوو له‌گه‌ل ئه‌وانه‌ی بۆ ماوه‌ی چل و هه‌شت کاتژمێر نه‌خه‌وتبوون.

له تیروانینی کومه لایه تی، نه نجامی نه و گروهی هه موو شه ویک بۆ ماوه ی شه ش کاترمیز ده خوتن، به تایبه تی مایه ی قه له قیبه (له بهر نه وه ی پرس ی که مکړدنه وه ی خه و بۆ شه ش کاترمیز، پرس یکی ئاسای و باوه له لای زوړ به ی خه لک). به لام دوا ی ده پوژ له خه و بۆ ماوه ی شه ش کاترمیز له هه ر شه ویک، کار و کړدنه وه ی نه و گروه یه کسان بو له ټیکچوون له گه ل نه وانه ی بۆ ماوه ی بیست و چوار کاترمیز نه خه و ټبوون. له سه ر بڼه مای بیبه شکردنی گروه که به گشتی له خه و پرویدا، حاله تی ټیکچوونی کار و کړدنه وه ی نه و گروه ی بۆ ماوه ی چوار کاترمیز و شه ش کاترمیز له شه وانه خه و ټبوون کار و کړدنه و کانیا ن به جیگری نه مایه وه، به رده و امبو له ټیکچوون بوو.

نه گه ر نه زمونه که به هه فته یان مانگ به رده و ام بووایه، هه موو نیشانه و دیارده کان ناماژه بوون بۆ ټیکچوونی به رده و امی کار و کړدنه و کانیا ن.

به نزیک ی له هه مان ماوه، لیکولینه وه یه کی دیکه نه نجامدا، به سه ر په رشتی (د. گریگوری بیلینکی) له په یمانگای لیکولینه وه ی سوپا له ولتر پید، نه نجامی نه و لیکولینه وه یه نیمچه چوون یه ک بوو له گه ل نه زمونی پېشوو، له و ټاقیکړدنه وه یه یان نه زمونه چوار گروه له خه لک به شدار بوون، پرس ی بیبه شکردنیا ن له خه و، به وشپوه یه بوو: نو کاترمیز، هه و کاترمیز، پینچ کاترمیز، سچ کاترمیز. ماوه ی نه زمونه که هه و پوژ به رده و ام بوو. **کاتیک له خه و بیبه شی، نا توانیت بز انیت گرتی بیبه شی بوون له خه و هه یه.**

**YOU DO NOT KNOW HOW SLEEP-DEPRIVED YOU ARE WHEN YOU)
(ARE**

گریمان ده که م نه نجامی سیته م که هاو به شه له نیوان دوو نه زمونه که ی خسته مانه پروو، نه نجامه که ی زوړ خراپتره له نه وانی دیکه، کاتیک داوا له به شدار بووان ده کړیت؛ گوزار شت له هه سستی خودیا ن بکه ن، له راده ی نه و زیانانه ی له نه نجامی بیبه شبوون له خه و هه سستی پښ ده که ن، ناجیگرییا ن و نا ئارامن له کار و کړدنه و کانیا ن که م بوو ته وه، هه وره ها گو تیا ن به کړدنه وه کار و کړدنه و کانیا ن ئاسایه و ټیکنه چوو، حاله تی نه و که سانه وه کو نه و که سه یه به پیکه و له یانه یه کی شه وانه ده بیینیت، به متمان وه دوا ی خواردنه وه یه چه ند پیکیک به متمان به خو بوونه وه، سوچی ئو تو موبیله که ی له گیرفانی ده رده هی نیت، ده لیت: (من حال م زوړ باشه، پنگام ده ده یت ئو تو موبیل لیبخوړم و بگه ریمه وه بۆ ماله وه).

پرس و کیشه ی گه وړه ی نه و حاله ته، له دیار یکردنی هیلی بڼه رتیه، چونکه له گه ل که م بوونه وه ی کاتی خه و تن بۆ ماوه ی چه ند مانگ یان چه ند سال، که سه که له گه ل حاله ته کانی ټیکچوونی کار و کړدنه و کانی رادیت و سه رنجی که م ده بیته وه و ئاستی وزه ی

نزم ده‌بیت‌وه، دواى هه‌ولنكى ئاسايى هه‌ست به شه‌كه‌تى ده‌كات، حاله‌تى شه‌كه‌تبوون ده‌بیت به پرسىكى به‌رده‌وام، يان ده‌توانين بلتين ده‌بیت به هيلكى بنه‌ره‌تى له‌و كه‌سه، بۆيه له درك‌کردنى حاله‌ته‌كه‌يان شكست ده‌هينن، به‌وشيوه‌يه حاله‌تى به‌رده‌وامى كه‌مخه‌وى، زيان به تواناي ئه‌قللى و چالاكويه بايولوزييه‌كانى جه‌سته‌يان ده‌گه‌يه‌نيت، له‌وانه كه‌له‌كه‌بوونى تىكچوونى ته‌ندروستيان، به ده‌گه‌مه‌ن ده‌توانن هه‌لسه‌نگاندن بۆ په‌يوه‌ندى نيوان كه‌مخه‌وى و پاشه‌كشنى گشتى تواناي ئه‌قللى و جه‌سته‌يان بكه‌ن.

ليكوئينه‌وه له حاله‌ته‌كانى په‌تا ده‌لئت: ئه‌وه‌ى له چوارچيه‌ى بېرى خه‌وى ناوه‌ندى ليكوئينه‌وه‌ى له‌سه‌ر كراوه، ده‌ريخستوه، مليوان كه‌س سالانكى زورى ژيانيان دور له حاله‌تى ته‌ندروستى ئاسايى به‌سه‌ر ده‌به‌ن، له پرووى ئه‌ركه‌ ده‌روونى و جه‌سته‌يه‌كان، واتا تواناي ئه‌قللى و جه‌سته‌يان لاواز ده‌بیت، به هۆكارى سوربوون و پىداگرى كوئيرانه‌يان له‌سه‌ر كه‌مخه‌وى، شه‌ست سال له تووژينه‌وه‌ى زانستى پىگاي ئه‌وه‌م پى نادات، به كه‌سىك بلیم: ده‌توانيت به به‌رده‌وامى هه‌موو شه‌ويك بۆ ماوه‌ى ته‌نها چوار يان پىنج كاتزمير بخه‌وى.

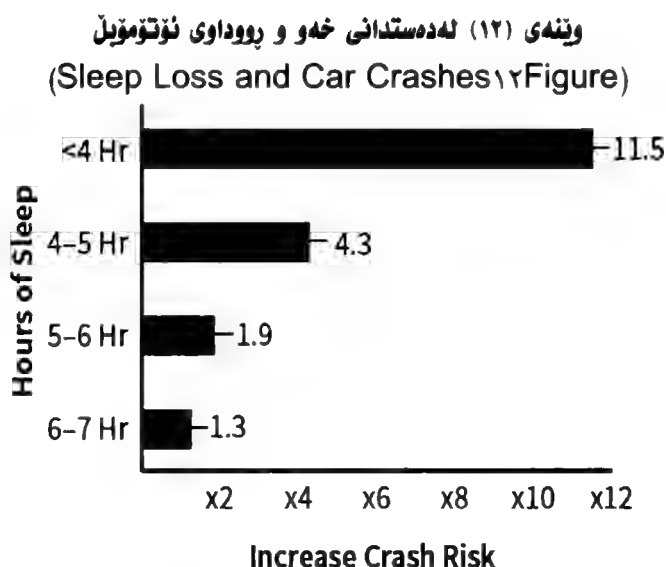
دووباره ده‌گه‌ريينه‌وه بۆ ئه‌نجامى ليكوئينه‌وه‌كه‌ى دينگيز، له‌وانه‌يه گريمانى ئه‌وه‌ت كردبیت، كار و كردارى هه‌ر چوار گروه به‌شداربووه‌كه دواى يه‌ك شه‌وى دريژ له خه‌وى قه‌ربوو؛ وه‌كو جاران و چاكتر ده‌بیت، ئه‌و پيشبينيه به ته‌واوى هاوشيوه‌ى بىروكه‌ى زۆربه‌ى خه‌لكه، سه‌باره‌ت به تواناي قه‌ربوو‌كردنه‌وه‌ى ماوه‌ى هه‌فته‌يه‌كى كه‌مخه‌وى، له پىگاي زياد خه‌وتن له پوژانى پشودا. به‌لام كار و كرداره‌كان ته‌نانه‌ت دواى سى شه‌و له خه‌وى قه‌ره‌بوو‌كردنه‌وه، بى پابه‌ندبوون به ماوه‌ى ديارى‌كراوى خه‌و، كار و كرده‌وه‌كانى مرقوف ناگه‌ريئه‌وه بۆ ئه‌و ئاسته‌ى له كاتى هه‌لسه‌نگاندنى يه‌كه‌م تيبينى كراوه، يان دواى ئه‌وه‌ى هه‌ر چوار گروه كه‌هه‌شت كاتزميرى ته‌واو له خه‌وى ئاسايى پىكده‌خه‌وتن.

پرسىكى پروونه و به‌هه‌لگه سه‌لميتراوه، هىچ يه‌كىك له گروه‌كان ناتوانن ئه‌و كاتزميرانه‌ى خه‌و به ته‌واوى قه‌ره‌بوو بكه‌نه‌وه، كه له پوژانى پيشوو له‌ده‌ستيانداوه، وه‌كو له پيشدا زانيمان: ميتشك ناتوانيت ئه‌وه بكات.

ئه‌نجامى ليكوئينه‌وه‌يه‌كى پيش ئىستا، كه مايه‌ى قه‌له‌قيه، تيمى ليكوئينه‌وه له ئوسترااليا دوو گروه‌پيان له كه‌سانى پىگه‌يشتووى ته‌ندروست وه‌رگرت، گروه‌پىكيان به به‌رزترين ئاستى پىگاپىندراوى ياساكانى ليخورىنى ئۆتومۆبيل خواردنه‌وه‌ى كحوليان خورده‌وه، بۆئه‌وه‌ى پىژه‌ى (۸۰٪) كحول له خوئىياندا هه‌بیت، به‌لام گروه‌كه‌ى دىكه‌يان ته‌نها له خه‌وى ته‌واوى شه‌وانه پىبه‌شكرد، ده‌ستيانكرد به تاقىكردنه‌وه‌ى ئاستى سه‌رنجدانى

هەردوو گروپەكە، بە مەبەستی هەلسەنگاندنی كار و كردارهكانیان، بە تایبەتی بۆ دیاریکردنی ژمارەى هەلە و لادانە بچووکهكانیان، دواى ئەوەى بۆ ماوەى نۆزدە کاتژمێر لە ئاگایی مانەوه، ئەو گروپەى لە خەو بینیەشکراوون، لە پرووی درککردن زیانبەخش بوون، هاویشیوەى زیانەکانى ئەو گروپەى لە پرووی یاسایی سەرخۆشببوون، دەتوانین بە ڕینگایەکی دیکە گوزارشت لە پرسەكە بکەین: کاتژمێر حەوتى بەیانی لە خەو هەڵدەستیت و بە درێژایی ڕۆژەكە بە ئاگا و چالاکی، هەروەها لە گەل هاوڕێکانت دەچیت بۆ کاتبەسەربردن، تاكو کاتژمێرەکانى درەنگانى شەو ناگەڕیتتەوه، بەلام هیچ خواردنەوهیەکی کحولى ناخۆیتەوه، کاتیک لە کاتژمێر هەشتى بەیانی ئۆتۆمۆبیل لێدەخوڕیت و دەگەڕیتتەوه بۆ مالهوه، پادەى زیانەکانى بەر درککردنت کەوتوو لە پرووی توانای سەرنجدانى ڕینگای و ئەوانەى لە دەرووبەرى ڕینگادان، بە بەلگەوه پادەى زیانەکانى بەر درککردنت کەوتوو، یەكسانە بەو زیانانەى بەر درککردنی ئەو شوغفیرەى ئۆتۆمۆبیل کەتوو، کە بە بەرزترین ئاستى ڕینگاپێدراوى یاساكانى هاتوچو خواردنەوهى کحولى خواردوووەتەوه.

لە پاستیدا كار و کردەوهى کەسە بەشداربوووەکانى لێکۆڵینەوهى نابراو، دواى پازدە کاتژمێر لە ئاگایی، زۆر بە خێرایى دادەبەزیت (یان دواى کاتژمێر دەى شەو بەپێى تاقیکردنەوهى سەرەوه).



پووداوه‌کانی هاتوچۆ له گرنگترین هۆکاره‌کانی مردن له به‌شی زۆری وه‌لاته پێشه‌نگه‌کانی جیهان، کۆمپانیای (AAA) له واشنگتۆنی پایته‌ختی ئەمریکا، بلاویکردوه له ئەنجامی لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی فراوان که له ساڵی (۲۰۱۶) ئەنجام‌درا‌بوو، کۆمه‌لگه‌ی لیکۆلینه‌وه‌که‌ حه‌وت هه‌زار شوفیری له ویلايه‌ته‌یه‌که‌رتوه‌کانی ئەمریکا له‌خۆگرت‌بوو، لیکۆلینه‌وه‌که‌ له‌سه‌ر تۆمارکردنی ورده‌کاری داتای پۆزانه‌ی ژبانی شوفیریان بوو، له ماوه‌ی دوو ساڵی ته‌واو، ئەنجامه‌ سه‌ره‌کییه‌که‌ له وینه‌ی (۱۲) خراوه‌ته‌پوو، پاده‌ی پووداوه‌ خه‌مناکه‌کانی لێخوڕین له ژێر کاریگه‌ریی وه‌ه‌وز ئاشکار ده‌کات، که تایبه‌ته به پووداوه‌کانی هاتوچۆ، کاتی‌ک ئۆتۆمۆبیله‌که‌ت دوا‌ی که‌متر له پینچ کاتژمێر خه‌و لێده‌خوڕیت، مه‌ترسی پوودانی پووداوه‌ی به‌رانبه‌ر زیاد ده‌کات، دوا‌ی ئەوه‌ی له شه‌وی پینشوو چوار کاتژمێر خه‌وتوو‌یت، یان که‌متر، هاوکات ئۆتۆمۆبیل لێده‌خوڕیت، ئەگه‌ری توشبوونت به پووداوی به‌ بێ (۵،۱۱) جار زیاتر ده‌بێت، تییینی بکه‌ په‌یوه‌ندی نیوان که‌می کاتژمێره‌کانی خه‌و و زیاد‌بوونی مه‌ترسی کوشتن چۆنه‌؟ مه‌ترسی پوودانی پووداوی ئۆتۆمۆبیل په‌یوه‌ندییه‌کی دیاریکراو و سنووداری نییه‌، به‌لکو به‌ خێرای زیاده‌کات، هه‌ر کاتژمێرێک له نه‌مانی خه‌و، ئەگه‌ری پوودانی پووداوه‌کان زۆر زیاتر ده‌کات، پرس‌ی پووداوه‌کانی هاتوچۆ ته‌نها په‌یوه‌ندییه‌کی که‌له‌که‌بووی ساده‌ نییه‌.

لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل له‌ ژێر کاریگه‌ریی خواردنه‌وه‌ی کحولی و له‌ ژێر کاریگه‌ریی وه‌ه‌وز، دوو پرس‌ی بکوژن، پرس‌یار ئەوه‌یه‌ چی پووده‌دات کاتی‌ک مرۆف ده‌که‌وێته‌ نیوان کاریگه‌ریی هه‌ردووکیان؟ ئەوه‌ پرس‌یکی گرنگه‌، له‌ به‌ره‌ئه‌وه‌ی زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌کانی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل، له‌ ژێر کاریگه‌ریی خواردنه‌وه‌ی کحولی له‌ کاتژمێره‌کانی کۆتایی شه‌و، نه‌ک له‌ نیوه‌ی پوژدا، پرس‌ه‌که‌ زۆر پوونه‌، زۆربه‌ی شوفیره‌ سه‌رخۆشه‌کان کێشه‌ی که‌مه‌ویشیان هه‌یه‌.

ئێستا ده‌توانین بچینه‌ سه‌ر چاودێریکردنی شوفیر به‌ ڕیگایه‌کی واقیعیانه‌، به‌لام ئەم پرس‌ی چاودێریکردنه‌ ئارام و پارێزراوه‌، له‌ به‌ر به‌کارهێنانی "لێخوڕینی گریمانه‌یی"، کۆمه‌لێک توێژه‌ر لیکۆلینه‌وه‌یان له ژماره‌یه‌ک حاڵه‌تی لادانی ته‌واو له ڕیگا، بۆ ئەو به‌شداربووانه‌وه کرد، به‌شداربووانیان دابه‌شکرد بۆ چوار کۆمه‌له‌ی جیاوا‌ز: ۱- هه‌شت کاتژمێر خه‌و، ۲- چوار کاتژمێر خه‌و، ۳- هه‌شت کاتژمێر خه‌و، له‌گه‌ڵ خواردنه‌وه‌ی کحول، تاکو ئەو خاله‌ی که‌سه‌که‌ له پووی یاسایی به‌ سه‌رخۆش داده‌نریت، ۴- چوار کاتژمێر خه‌و، له‌گه‌ڵ خواردنه‌وه‌ی کحول، تاکو ئەو خاله‌ی که‌سه‌که‌ له پووی یاسایی به‌ سه‌رخۆش داده‌نریت.

دەرکهوت کۆمهلهی یه کهم (واتا ئه و کۆمهله که سه ی بۆ ماوه ی هه شت کاتژمیر خه وتبوون) زۆر کهم هه له یان له کاتی لیخوړینی ئۆتۆمبیل کردوه، واتا زۆر کهم له ړیگا لایانداوه. هه له کانی ئه و کۆمهله یه ی بۆ ماوه ی چوار کاتژمیر خه وتبوون، (واتا کۆمهله ی دووهم) گه یشته شه ش به رانه ری هه له کانی کۆمهله ی یه کهم، ئه و کۆمهله که سانه ی ئاسوده بوون و له حاله تی ئاگایی ته وادابوون، دەرکهوت بری هه مان هه له کان له لای کۆمهله ی سینه میان کردوه، که بۆ ماوه ی هه شت کاتژمیر خه وتبوون، به لام له پروی یاسایی سه رخو شبوون. لیخوړینی ئۆتۆمبیل له ژیر کاریگه ری خوارنه وه ی کحولی، یان لیخوړین له ژیر کاریگه ری وه نه وز، دوو پرس ی وه کو یه که مه ترسی دارن.

له وانه یه پی شبینی کردنی کی لۆژیکی بیت، کاتی که مرو ف چاوه ړی ده کات، ئه نجامی کار و کرده وه کانی کۆمهله ی چواره م له و لیکۆلینه وه یه دەرکه ویت، ئه نجامه که کۆی ئه نجامی هه ردو و کۆمهله ی پی شو له خو بگری ت: ته نها چوار کاتژمیر خه و لیخوړین له ژیر کاریگه ری کحول (حاله ته کانی لادان له ړیگا دوا زده جار زیاتره له کۆمهله ی یه کهم). به لام پرسه که زۆر له وه خراپ تره، لادانی ئه و کۆمهله یه له ړیگا، نزیکه ی سی جار زیاتره له لادانی ئه وانه ی له حاله تی پشودابوون و ه یچ بریک له کحولیان نه خوادبو وه، پرس ی تیکه لگ ردنی کحول و که مخه ویی، ته نها کۆبونه وه و که له که بوونی ساده و سا کار نییه، به لکو پژه ی لادان له ړیگا، ئه نجامی لیکدانی هه ردو و ئه نجامه که ی پی شو وه.

له به ره ئه وه ی هه ر فاکته ری که کاریگه ری فاکته ره کی دیکه گه وره تر ده کات، وه کو چۆن خواردنی دوو هپ به یه که وه، ئه گه ری زیانه کان زاتر ده بیت، واتا خوارنه وه ی کحول و که مخه ویی به یه که وه کۆبینه وه، به یه که وه کار له سه ر پو ودانی پرو دای مه ترسی دار و ناخ هه ژین ده کن.

دوای سی سال له لیکۆلینه وه ی چر، ئیستا ده توانین وه لامی زۆربه ی ئه و پرسیا رانه بده ی نه وه، که له رابردو و کراون، پرس ی (فۆر مات بوونی) جه سته ی مرو ف نزیکه ی ده کاتژمیری پی ویسته، یان می شک دوای شازده کاتژمیر له ئاگایی ده گات به حاله تی شکسته ینان له ئه رکه کانی، مرو ف له یه که شه ودا پی ویستی به زیاتر له حه وت کاتژمیر خه وه، تا کو بتوانیت پاریزگاری له کرداره کانی درک کردن بکات، دوای ده رۆژ له خه وی ته و او بۆ ماوه ی حه وت کاتژمیر له هه مو و شه ویک، ئاستی کرداره کانی می شک داده به زیت، وه کو حاله تی ئاگایی له دوای بیست و چوار کاتژمیر خه وی به رده وام، یان دوای سی شه و له خه وی قه ربوو کردنه وه، (که زیاتره له پشوی کوتایی هه فته). به لام گنرانه وه ی کرداره کان بۆ ئاستی دوای هه فته یه که له که مخه ویی ئه وه نده به س نییه، له کوتاییدا می شک ی مرو ف له

ئەنجامى كەمخەيى ناتوانىت بە ھەستەكانى بە ئەزمونى راستىيەكان بگات، لەبەرئەوى
پرسى بىئەشبوون لە خەو، لە ئەزمونىكردى راستىيەكان بىئەشى دەكات.

لە درىژەى بەشەكانى دىكەى ئەم كتيبەدا، دەگەرئىنەو ە بۆ پۇشنایى ئەنجامە
جىاوازەكانى لىزەدا بىنيمان، بەلام لىكەوتە كەلەكەبووەكانى سەر لىخوپىنى ئۆتۆمبىل، لە
ژىر كارىگەرىى وەنەوز، يان ئەو لىكەوتانەى زۆربەمان لە ژيانى واقىعيمان دەيانىينىن،
شياو و شايستەى ئەو لىزەدا بىانخەينە بەرباس و لىكۆلینەو.

لە ماوەى ھەفتەى داھاتوو، زياتر لە ملیونىك كەس لە وىلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا
لە كاتى لىخوپىنى ئۆتۆمبىلەكانىيان دەخەون، يەكسانە بە خەوى زياتر لە يەك لەسەر
چوارى مرقۇف لە يەك پۆژدا، لە جەختكردنەوى زياترى ئەو ھالەتە لە ماوەى كاركردن
بەراورد لەگەل پۆژانى پشوو، كە ھۆكارەكەى پوونە، نزيكەى زياتر لە (۵۶) ملیون
ئەمريكى مانگى جاريك پووبەپرووى ئاستەگى مانەو ە بە ئەكاگى لە پشتى سوكانى
ئۆتۆمبىلەكەنيان دەبنەو.

لەئەنجامى كەمخەيى، ھەموو سالىك لە وىلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا (۱،۲) ملیون
پووداوى ھاتووچۆ بە ھۆى وەنەوز پوودەدات، واتاى ئەو يە پووداوى ھاتووچۆ لە
ئەنجامى وەنەوز لە وىلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا بە تىپەپوونى ھەموو سى چركە
جاريك لە ماوەى خويندەنەوى ئەو كتيبەدا لە شوينك لە شوينەكانى پوودەدات، بە ئەگەرى
زۆرەو، بە ھۆى پووداوى ئۆتۆمبىل لە ئەنجامى وەنەوز و شەكەتى، لە ماوەى
خويندەنەوى ئەو بەشەدا، كەسيك ژيانى لەدەست دابىت.

زانىنى پرسى پووداوەكانى ئۆتۆمبىل لە ئەنجامى لىخوپىن، لە ژىر كارىگەرىى وەنەوز
بە گشتى، كۆى پووداوەكانى لە ئەنجامى لىخوپىنى ئۆتۆمبىل، لەژىر كارىگەرىى
خواردنەوى ھەريەك لە كحول و ماددە ھۆشبەرەكان پوودەدەن تىپەپاندوو. ماىەى
سەرسامىيە، لىخوپىنى ئۆتۆمبىل لە ھالەتى وەنەوز خراپترە لە لىخوپىن لە ھالەتى
سەرخۆشى، پرسەكە دژيەكى تيايە؛ پوونتر پىت بلىم؛ كارىگەرىى وەنەوز وەكو پرسىكى
نابەرپرس لە پووداوەكان دەرەكەوئىت، ئەو قسەيە شياوى من نىيە، ئەگەر مەبەستەكە ھەر
چىيەك بىت، خراپى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىى خواردنەوى كحولى ئاسايى و ئاسان
بكەم، بەلام ئەو ھى گوتم بە پاست و ھەقىقى دەمىنئەو، لەبەر ئەو ھۆكارە سادەيە:
شوفىترى سەرخۆش زۆر دواوەكەوئىت، لە كۆنترۆلكردن و فشاركردنە سەر سوكانى
ئۆتۆمبىلەكەى، ھەروەھا زۆر دواوەكەوئىت لە لادانى پىويست بۆ دووركەوتنەو لە
پوودا. بەلام كاتىك مرقۇف دەخەوئىت، يان نۆرە خەوى بچووكى بەسەردادىت،

پەرچە كر دارهكانى به تەواوى دەوستن، ئەو كەسەى نۆره خەوى بچووكى بەسەردادىت، يان لە پشتى سوكان لە كاتى لىخوپىنى ئۆتۆمۆبىل دەخەويت، ناتوانىت كۆنترۆلى سوكان بكات و فشارى بخاتەسەر، يان هېچ هەولێك نادات بۆ لادان و درووكەوتنە لە ڕوودانى ڕووداو.

كەواتە ڕووداوهكانى ئۆتۆمۆبىل لە ئەنجامى لىخوپىن لەژىر كارىگەرىيە وەنەوز زياتر مەيلى مەركى هەيە، لە ڕووداوهكانى ئۆتۆمۆبىل لە ئەنجامى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىيە خوادنەوهى كحولى يان ماددە ھۆشبەرەكان، بە واتايەكى دىكە، كاتێك لە پشتى لىخوپىنى ئۆتۆمۆبىلەكەت لەسەر ڕىڭاى خىرا دەخەويت، ھاوشىوہى دەرچوونى بۆمبىكە كىشەكەى ۱۰۰۰ كىلوگرام بىت و بە خىرايى ۶۴ ميل لە كاتژمىرك بىروات، بى ئەوہى كەسىك ئاراستەى بكات.

لەسەربنەماى ئەو ڕووناكرنەوہيە، شوفىرى ئۆتۆمۆبىلى ئاسايى، تاكە سەرچاوهى مەترسيەكان نىن، بەلكو شوفىرى بارەهەلگەرەكانى تووشى حالەتى وەنەوز دەبن، سەرچاوهى گەورەى مەترسى ڕووداوهكان پىكدەھىتن، نزيەكەى (۸۰%) شوفىرى بارەهەلگەر لە ويلايەتە يەكگرتووهكانى ئەمريكا لەو كەسانەن كىشيان زىادە، ھاوكات نيوہى ئەوانەى كىشيان زىادە، لەو كەسانەن بە پىي پىوہرى پزىشكى قەلەون، كىشى زىاد وادەكات شوفىرى بارەهەلگەر ڕووبەرووى مەترسى زۆر گەورە بىتەوہ، لەبەرئەوہى زياتر تووشى شلەژان و "پچرانى ھەناسەدان لە خەو دەبن". ئەو كەسانە بە گشتى لە بە ھۆى حالەتى بەھىز و درىژخايەنى كەمخەويى، تووشى پرخە پرخى چى دەبن، لە ئەنجامدا شوفىرى بارەهەلگەرەكان ڕووبەرووى ڕووداو دەبنەوہ، ئەگەرى ئەوہ ھەيە بە ڤىژەى (۲۰۰ - ۵۰۰%) زياتر لە شوفىرانى دىكە ھۆكارى ڕووداوهكانى ھاتوچۆ بن.

چونكە كاتىك شوفىرى بارەهەلگەر لە ئەنجامى ڕووداوى لىخوپىن لەژىر كارىگەرىيە وەنەوز ژيانى لەدەست دەدات، لەگەل خۆيدا وەكو ناوہندىك ژيانى (۴ - ۵) كەسى دىكەش لەگەل خۆى دەبات.

پرسىكى ھەقىقى پاست و واقىعيە، دەمەويت بلىم: شتىك بە ناوى ڕووداو نىيە، بە ھۆكارى شەكەتى يان خەوى بچووك يان خەو لە كاتى لىخوپىن ڕووبدات، ھەرگىز پرسەكە بەوشىوہيە نىيە، بەلكو (پىكدادان)، فەرەھەنگى ئوكسفۆرد لە پىئاسەى وشەى ڕووداو دەلێت: ڕووداو پىشبينى نەكراوہ، بە ڤىكەوت ڕوودەدات يان بەبى ھۆكارى ديار. بەلام حالەتەكانى مردن، لە ئەنجامى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىيە وەنەوزە، نەك ڤىكەوت، ھەرۋەھا بى ھۆكار نىيە، بەلكو پرسىكە شياوى پىشبينىكرنە، لەبەرئەوہى وەنەوز لە

ئەنجامى راستەوخۇي نەخەوتنى بېرى تەواۋىي خەۋە، كەۋاتە ئەگەر كەسەكە خەۋى تەۋاۋى بىخەۋىت، ئەگەرى پىكەۋى پۈدۈۋەكان نىيە، ھاۋكات پىرسى خۇپارىزى لە پىكەۋىتى مردن بە ھۆى پۈدۈۋى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىي ۋەنەۋز، پىرسىكى كىردەيىيە ۋ لە تۈنەدەيە، لەسەر بىنەماي پۈنەكەنەۋە ۋ ئەنجامەكانى سەرەۋە، مايەي خەجالەتى ۋ نىگەرەننىيە، ۋلاتانى پىتەشەكەۋتۈۋ بودجەي سالانەيان لە پىناۋى پۈشنىبىر كىردى خەلك لەبەرەنەبەر مەترسىيەكانى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىي ۋەنەۋز خەرچ دەكەن، لە (۱%) ئەۋ بىرە پارەيە تىنەپەرەيت، كە بۇ پۈۋەپۈۋ بۈۋنەۋە ۋ جەنگان لە دژى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىي خوراندەۋەي كەۋلىيەكان دىارى دەكەن ۋ خەرچى دەكەن.

سەيارەت بە مەترسىيەكانى پىرسى ۋەنەۋز، نامە تەندروستىيە گىشتىيەكانىش ناۋەپۇكى زۆر پۈۋن ۋ باشيان لەخۇ گىرتۈۋە، دەتۈانين بىيانخەينە ناۋ داتا ئامارىيەكان، زۇرجار ئەۋ نامانە شىۋازى گىرەنەۋەي تراژىدى چىرۇكە كەسىيەكان ۋەردەگىر، لە پىناۋى ئەۋەي نامە تەندروستىيەكان بىكەن بە نامە ۋ پەيامى ھەقىقى چىرۇكى پۈدۈۋەكان، ھەزران پۈدۈۋى تراژىدى لەۋ شىۋانە ھەيە، دەتۈانين ۋەردەكارىيەكانيان بىخەينەپۈۋ، تەنەيەكىك لە چىرۇكى پۈدۈۋە تراژىدىيەكان بە ۋردى دەگىرەۋە، بەۋ ھىۋايەي سودى بۇ پىزگار كىردىن لە زىيانەكانى لىخوپىن لە ژىر كارىگەرىي ۋەنەۋز ھەبىت.

لە ۋىلايەتى قۇرۇدا لە شارى يۈنىۋ لە كانونى دۈۋەمى سالى (۲۰۰۶): پاسىكى قوتابخانە كە نۇ مىندالى دەگۈاستەۋە، لە ترافىكى ھاتۈۋچۇ ۋەستابۈۋ، ئۇتۇمۇبىلىك لە جۇرىي پۇنتىياك پۇشلىل ھەۋت سەرنىشىنى تىيادابۈۋ لە پىشتى پاسەكە ۋەستابۈۋ، ھاۋكات بارەلگىرىك كە (۱۸) تايەي لە ژىر دابۈۋ، لە دۈۋە بە ئاراستەي ئۇتۇمۇبىل ۋ پاسە ۋەستۈۋەكە دەھات، بارەلگىرەكەبە خىترىي بەردەۋامبۈۋ لە پۇششتن، ئۇتۇمۇبىلە پۇنتىياكەي شىۋلاۋ ۋ بە سەرى كەۋت، ھەرۈەھا خۇي كىتشا بە پاسەكە ۋ لەگەل خۇيدا پايمايالى، سى چالى تىپەرەند ۋ بەردەۋام پاسەكەي پادەمالي، لەۋ كاتەدا ئاگر لە پۇنتىياكە شىۋلارۈۋەكە كەۋتەۋە، پاسەكە بەلاي چەبى شەقامەكە خۇلايەۋە، پىش ئەۋەي لە شەقامەكە دەرەجىت، بۇ ماۋەي (۲۲۰) پى بەردەۋامبۈۋ لە پۇششتن، دۈۋتر خۇي بە كۇمەلە درەختىكى گەۋرە ۋ چىرە كىتشا، لەكاتى خۇكىتشانى پاسەكە، سى مىندال لە مىندالەكانى ناۋ پاسەكە لە پەنجەرەۋە بە ھۆى ھىزى خۇ پىاكىتشانەكە پەرىنە خۈارەۋە، ھەۋت سەرنىشىنەكەي ناۋ ئۇتۇمۇبىلە پۇنتىياكەي كۈشت، شۈفىزى پاسەكەي كۈشت، ھەرۈەھا شۈفىزى بارەلگىرەكە ۋ تۇمىندالەكەي ناۋ پاسەكەش بە مەترسىدارى بىرىندار بۈۋن.

شوفىرى باره‌لگه‌ره‌كه‌ ئه‌زمون و شاره‌زايى ليخوپىنى هه‌بوو. مۆله‌تى ياسايى ليخوپىنى هه‌بوو، پشكنينه‌كان ده‌ريانخست كحول و مادده‌ى هۆشبه‌ر له‌ خوينيدا نيه‌. وه‌كو له‌ ته‌وه‌ره‌كاني سه‌ره‌وه‌ روونمان كرده‌وه‌. شوفىره‌كه‌ ماوه‌ى سى و چوار كاتژمير به‌ به‌رده‌وام به‌ ئاگا و به‌رده‌وامبوو له‌ ليخوپىن، وه‌نه‌وز دايجرتبوو و له‌پشتى سوكاني باره‌لگه‌ره‌كه‌ خه‌وى ليمه‌وتبوو، خه‌وت سه‌رنشينه‌كه‌ى ناو پۆنتياكه‌كه‌ كه‌ هه‌رزه‌كار يان مندالبون هه‌مويان مرد، پىنجيان له‌ يه‌ك خىزان بوون، به‌لام شوفىرى پۆنتياكه‌كه‌ له‌ كۆتا سالى هه‌رزه‌كاريدا بوو، هه‌لگري مۆله‌تى ليخوپىنى ياسايى بوو، بچووكترين سه‌رنشين منداليكى شيره‌خۆر بوو، ته‌مه‌نى بيست مانگ ده‌بوو.

زۆر پرسى ديكه‌ له‌م كتيبه‌دا هه‌يه، به‌وه‌يوايى خوينه‌ر به‌ سه‌ره‌نجه‌ وينايان بكات، ئه‌وه‌ گرنگترين و بايه‌خا‌ترين پرسه‌^١ پتويسته‌ هه‌موو شوفىرىك به‌ گرنگى و بايه‌خه‌وه‌ جيبه‌جى بكات: ئه‌گه‌ر له‌ كاتى ليخوپىنى ئۆتۆمۆبيل وه‌نه‌وزت دايجرتى، تكيه‌ بوه‌سته ... بوه‌سته، تكيه‌! پرسه‌كه‌ مردنه‌! وه‌كو ئه‌وه‌ى مه‌رگى كه‌سيكى ديكه‌ت له‌ ئه‌ستۆ بيت، به‌ دلنبايى پرسىكى ترسناكه‌، به‌ زۆر شيوازي ناكاريگه‌ر فريو مه‌خۆ، كاتيك خه‌لك پي‌ت ده‌لن: ئه‌و شيوازه‌ له‌ هه‌ستكردن به‌ وه‌نه‌وز له‌ كاتى ليخوپىن سه‌ره‌كه‌وتوه‌،^(١) زۆربه‌مان گريمان ده‌كه‌ين، ده‌توانين ته‌نها به‌ هيزى ويست به‌سه‌ر وه‌نه‌وز سه‌ره‌كه‌وين. به‌لام مايه‌ى نيگه‌رانييه‌، له‌به‌رئه‌وه‌ى گريمانه‌كه‌مان پاست نيه‌، ئه‌گه‌ر به‌ پاستمان زانى، له‌وانه‌يه‌ مه‌ترسى بۆ سه‌ر ژيان و بۆ سه‌ر ژيانى ئه‌ندامانى خىزانكه‌ت يان هاوپيى و خۆشه‌ويسانه‌ى له‌گه‌لت له‌ ئۆتۆمۆبيلدان دروست بكات، هه‌روه‌ها مه‌ترسى بۆ سه‌ر گيانى ئه‌و كه‌سانه‌ى هه‌مان پيگاي تو به‌كارده‌هين.

له‌ هه‌ندىك حاالت ئه‌وه‌نده‌ به‌سه‌ شوفىر ته‌نها يه‌ك جار له‌ پشتى سوكاني ئۆتۆمۆبيل سه‌رخه‌و بشكىنيت، تاكو ژيانى له‌ده‌ست بدات. بۆيه‌ ئه‌گه‌ر تيبينيت كرد له‌ كاتى ليخوپىنى ئۆتۆمۆبيل وه‌نه‌وز دايجرتووى، بوه‌سته‌ بۆ ئه‌وه‌ى بخه‌ويت، ئه‌گه‌ر به‌ پاستى ناچاربووى به‌رده‌وامييت له‌ پويستن، بپيارتدا به‌رده‌وام بيت له‌ سايه‌ى حاالتى وه‌نه‌وز، ده‌بيته‌ مه‌ترسى هه‌قيقى له‌سه‌ر ژيانى خۆت و ئه‌وانه‌ى هه‌مان پيگا به‌كارده‌هين، بۆيه‌ پتويسته‌ بۆ

^١ - خورافاته‌ باوه‌ بى سوده‌كاني شوينگه‌ره‌وه‌ى وه‌نه‌وز له‌ كاتى ليخوپىنى ئۆتۆمۆبيل، به‌رزكرده‌وه‌ى ده‌نگى راديوييه‌، كرده‌وه‌ى جامى ئۆتۆمۆبيله‌، هه‌واى فينكه‌ره‌وه‌ ئاراسته‌ى روخسار بكه‌يت، به‌ مۆبايل قسه‌ بكه‌ى، بنيشت بجويت، جه‌سته‌ت گرژ و ره‌ق بكه‌ت، خۆت سه‌رقال بكه‌يت به‌ زوو گه‌يشتن، به‌ خه‌وزبان پادا‌شت ده‌كرتت.

ماوهیه کی کورت له پیناوی سهرخه وشکاندن خیرا (له بیست بۆ سی خولهک) لادهیته لایه کی رینگاکه و بوهستیت. راسته وخۆ دواى بیدار بونه له سهرخه وشکاندن دهستمه که وه به لیخوړین، له بهرته وهی له حاله تی په که وتی خه ویت، یان له نیوان بیداری و خه وى، به لکو پتویسته بۆ ماوه ی بیست یان سی خوله کی دیکه چاوه پروان بیت، هاوکات ده توانیت کوپیک قاوه بخوړته وه، نه گهر هه سستکردت پتویستت پیښه تی. به و شیوه به تهنه دواى چاوه پروانی و قاوه خواردنه وه له نوئ ده سته که وه به لیخوړین، به لام بزانه سهرخه وشکاندن بۆ ماوه یه کی کاتیبه و دريژ نیبه، به لکو پتویستت به وه یه جار یکی دیکه بخه ویته وه. سهرخه وشکاندن دوهم سودی که متری ده بیت، له کوتاییدا نه وه ی گرنگه له یادى نه که ی پرسى به رده وامبوون له لیخوړین، له ژيان به بایه ختر نیبه.

نایا سهرخه وشکاندن یارمه تیدره (CAN NAPS HELP?)

له هه شتاکان و نه وه ده کانی سه ده ی بیستم، دا فید دینگیز له گهل هاوکاره دانا و زیر که که ی (د. مارک پوزکیند) که به پړیوه به ری کارگیږی سه لامه تی رینگو بانی ها تووچوی نیشتمانی بوو، زنجیره یه ک لیکولینه وه ی پیښه که وتووی دیکه یان له سه ر لایه نه باش و خراپه کانی سهرخه وشکاندن نه جامدا، بۆ پووبه پوو بوونه وه ی که مخه ویی، که فراموشکردنی خه و ئاسان نیبه، نه و دوو زانا لیکوله ره چه مکى هیزی سهرخه ویان داهیتا، یان ده توانم بلیم: نه وانه (داننان به هیزی سهرخه ویان په سندر کرد).

زور به ی کاره کانیان؛ واتا لیکولینه وه کانیان کارکردن بوو له سه ر فرۆکه وانی، لیکولینه وه یان له حاله تی نه و فرۆکه وانا نه ده کرد، بۆ ماوه ی زور دور و دريژ گه شت ده کن.

پرسیکی پوون و سه لمینراوه، نیشتنه وه ی فرۆکه مه تر سیدارتین کاته له فرۆکه وانییدا، پرسیکی پوونه نیشتنه وه کوتا کاتی گه شته، هاوکات زورترین بری که مخه ویی له و کاته که له که بووه، بیر که وه له کوتا کاتی گه شتی شه وانه چوون وه ونه ز شه که تی کردوویت، هاوکات به سه ر زه ریای نه تله سی تیده په پیت، له کاتیکدا ده سته پیکى گه شته که ت له به یانیوه زیاتر له بیست و چوار کاتزمیر تیه پاندوه، ئایا له لوتکه ی چالاکیه؟ ئایا ئاماده ی نیشتنه وه ی به فرۆکه ی بونیک (۷۴۷) که له نیویدا (۶۷) سه ر نشین هیه؟ یان کارامه یی و چالاکیه رینگات پیده دات نه وه بکه یته؟ نیشتنه وه کوتا قوناغه له گه شتی ئاسمانی (له که رتی فرۆکه وانی پنی ده لین: (لوتکه ی دابه زین له پیناوی نیشتنه وه)، که (۶۸%) پووداوه خه مناک و ناخ هه ژینه کان له کاتی نیشتنه وه پووده دن.

لینکۆلەرەن جەختیان کردە سەر کارکردن لەسەر پرسى کاتى نیشتنەوه، بۆ وەلامدانەوهى ئەو پرسىارەى دەستەى فرۆکەوانى فیدارلى ئەمریکا (FAA) پێشنياریان کردبوو، ئەگەر فرۆکەوان نەتوانیشت لە یەک دەرفەتى سەرخەوشکەندى کورتخایەن زیاترى دەستکەوتىت کە ماوەکەى (٤٠ - ١٢٠ خولەک) بێت، لە ماوەى گەشتىکى سى و شەش کازمىزىدا، کەواتە چ کاتىک گونجاوترى بۆ ئەو سەرخەوشکەندە، تاكو بتوانىت درککردنى هەلە کەم بکاتەوه، لە ئەنجامى ماندووبوون و کەم سەرنجى بۆ نزمترین ئاست دابەزىوه: لە سەرەتای شەودا، یان لە نیوهى شەودا، یان لە کاتىکى درەنگ لە بەیانى پۆزى داهاوودا؟

لە یەكەم دەستپێک، ئەو پرسىارە ناکۆکە لەگەل هەستى تەندروست، بەلام دینگز و پۆزکایند، پێشبینىکى زیرەکانەیان هەبوو، پێشبینىکەیان لەسەر بنەمای زانستى بايۆلۆژى بوو، باوەریان وابوو سەرخەوشکەندى فرۆکەوان دەبێت بخرىتە سەرەتای نۆرى کەمخەوى، کە دەتوانىت جۆرىک لە بەرەبەست پێکبەینىت، لەگەل ئەوهى سەرخەوشکەند بە خەوى بەشەکى کاتى دانانىت، باوەریان وابوو سەرخەوشکەند لەو کاتەدا، مێشک لە پچرانی سەرنج بۆ پرووداوى کارەسات هێن دەپارزىت.

ئەوان لە دیدگای خۆیان راست بوون، بەلام گریمان بکە فرۆکەوانىک لە کۆتا قوناغى گەشتەکەى، پرووبەپرووى کەمترین ژمارەى حالەتى خەوى بچوک بووئەوه، ئەگەر لە کاتە زووهکانى شەوى پێشوو سەرخەوشکەند، بەراورد لەگەل ژمارەى ئەو جارەنەى خەوى بچوک توشى دەبێت، ئەگەر سەرخەوشکەندەکەى لە نیوهى شەو یان لە بەیانى دووهم بێت، دواى ئەوهى هێرشى کەمخەوى بە راستى دەستى پێکدووه.

لە لینکۆلینەوهیەک لەسەر شێوهى "خەوى" سەروشتى دۆزرایەوه، "خۆپاراستن لە بەرانبەر چارەسەرکردن"، خۆپاراستن هەولدانە بۆ دوورکەوتنە لە کێشەکان پێش پروودانىیان، چارەسەر هەولدانە بۆ چارەسەرى کێشە پاش پروودانى.

بەوشێوهیە سەبارەت بە سەرخەوشکەندى هەمان پرس راستە، لە راستیدا ئەوه کورتە ئەرکى خەوه، لە کاتىکى زوودا ئەنجامى دەدات، هاوکات ژمارەى جارەکانى حالەتى خەوى سوکى فرۆکەوان کەم دەکاتەوه، کە لە ماوەى نەوه خولەکە گرنگەکان لە کۆتایى گەشتەکەى پرووبەپرووى دەبنەوه. کەواتە ژمارەى ئەو هێرشانەى خەو کەم بوونەتەوه، ئەو ئەنجامە بە بەکارهێنانى جەمسەرە کارەبايە جیگیرکراوهکانى سەر سەرى، لەسەر وێنەى هیلکارییه کارەبايەکان بۆ مێشک ورگىراون.

ئەو ئەنجامەى دینگز و پۆزکایند پێى گەشتن، ئەنجامەکە و چەند ئامۆژگارییهکیان پێشکەشى دەستەى فیدرالى بۆ فرۆکەوانەى کرد، ئامۆژگارییان کردن، کاتى

"سەرڤه‌وشكاندن هه‌لبژێرن" هه‌روه‌ها ئامۆژگارییان كردن ده‌بێت سەرڤه‌وشكاندن له‌ كاتى
 زووى شه‌و بێت، له‌ ماوه‌ى گه‌شته درێژه‌كاندا، ئامۆژگارییه‌كان له‌ ئێستادا كراوه‌ به‌ پێكار
 و سیاسه‌تى پشت پێ به‌ستوى فڕۆكه‌وانه‌كان، زۆربه‌ى ده‌سته‌لاته فڕۆكه‌وانیه‌كانى جیهان
 كاری پێ ده‌كهن، هه‌روه‌ها ده‌سته‌ى فڕۆكه‌وانى فیدرالى به‌ ئه‌نجامى لێكۆڵینه‌وه‌كه‌ى
 په‌سندكردن، به‌لام به‌و زاراوه‌یه‌ پازى نه‌بوو كه‌ لێكۆله‌ره‌كان به‌كاریانده‌هێنا، ده‌سته‌ى
 فڕۆكه‌وانى فیدرالى تێبینیانكرد زاراوه‌ى (هه‌لبژاردن یان دیاریكردن) له‌وانه‌یه‌ بێته‌ بابته‌ى
 گالته‌ و گه‌پ له‌ نێوان فڕۆكه‌وانه‌كان، له‌به‌رئوه‌ دینگز زاراوه‌ى شوێنگره‌وه‌ى پێشنیاركرد،
 ئه‌ویش زاراوه‌ى (سەرڤه‌وشكاندن نه‌خشه‌ بۆ كێشراوه‌). به‌لام ده‌سته‌كه‌ په‌سندیان نه‌كرد،
 وایان ده‌بینى زیاتر چه‌مكى "كارگێژه‌"، دواى ئه‌وه‌ كۆتا زاراوه‌ لێكۆله‌ره‌كان پێشنیاریان
 كرد، زاراوه‌ى "سەرڤه‌وشكاندن و زه‌بوو"، ده‌سته‌كه‌ بێیان زۆر گونجاوه‌ له‌ گه‌ل واقیعی
 لێخوڕین یان سهرکهدایه‌تى كردنى فڕۆكه‌، به‌وشیوه‌یه‌ زاراوه‌كه‌ په‌سندكراو و جێگیر بوو.
 پرسى شاراوه‌، ئه‌و خه‌لكانه‌ى "له‌ پێگه‌ى لێخوڕینی تایبته‌ كرده‌كه‌ن" باوه‌ریان وایه
 پرسى سەرڤه‌وشكاندن و زه‌هه‌له‌یه‌، له‌به‌رئوه‌ى مرقوف ته‌نها پێویستی به‌یه‌ك
 سەرڤه‌وشكاندن و زه‌یه‌، كه‌ بۆ ماوه‌ى بیست خوله‌ك به‌رده‌وام بێت، تاكو كه‌سه‌كه‌ له‌
 وه‌نوز پزگارى بێت، ئاستى كار و چالاکیه‌كانى نموونه‌ى بێت، یان كار و چالاکیه‌كانى
 په‌سند بێت، بۆیه‌ زاراوه‌ى هاومانى "سەرڤه‌وشكاندن و زه‌" گریمانیه‌كى هه‌لبوو، چونكه‌
 سەرڤه‌وشكاندن پێگا به‌ مرقوف ده‌دات شه‌و له‌ دواى شه‌و كه‌مخه‌وبى فهرامۆش بكات، به‌
 تایبه‌تى ئه‌گه‌ر پرسى فهرامۆشكردنى كه‌مخه‌وبى له‌ پێگای زۆر به‌كارهێنانى كافایین بێت.
 به‌بێ له‌به‌رچاوترى ئه‌وانه‌ى له‌ هۆكاره‌كانى راگه‌یاندنه‌ نائێكادیمییه‌كاندا بیستوته‌ یان
 خوێندوته‌وه‌، زانیمان زۆرمان له‌به‌رده‌سته‌؛ ئاماژه‌ به‌وه‌ ده‌كهن، چه‌پ یان ئامێر هه‌یه‌، یان
 بڕێك له‌ هێزى ویستی ده‌روونمان هه‌یه‌، ده‌توانیت شوێنى خه‌و بگه‌یه‌ته‌وه‌، له‌وانه‌یه‌ و زه‌ى
 سەرڤه‌وشكاندن سودى بۆ زیادكردنى ئاستى بنه‌رته‌ى سه‌رنجدان هه‌بێت، له‌ سایه‌ى
 كه‌مخه‌ویدا، وه‌كو سود و کاریگه‌رى كافایین له‌ كاتى خواردنه‌وه‌ى، ئه‌گه‌ر ژه‌میکیش بێت.
 به‌لام لێكۆڵینه‌وه‌كه‌ى پێشوو، كه‌ له‌لایه‌ن دینگز و زۆر له‌ لێكۆله‌ره‌وانى دیکه‌ ئه‌نجامدراو،
 "یه‌ك له‌ لێكۆڵینه‌وه‌كان" به‌ به‌لگه‌ پرونى كردبووه‌وه‌، هه‌چ شتێك وه‌كو خه‌وى پێویست و
 ته‌واو نییه‌، واتا نه‌ سەرڤه‌وشكاندن و خواردنه‌وه‌ى كافایین شوێنى خه‌وى پێویست و
 ته‌واو ناگره‌وه‌، بۆئوه‌ى بتوانین پارێزگارى له‌ ئه‌ره‌كه‌ ئالۆزه‌كانى مێشك بکه‌ین، له‌
 نێواندا فیربوون یان به‌یاده‌یتاوه‌ یان هاوسه‌نگى هه‌لچوون یان گفتوگۆى لۆژیکى ئالۆز یان
 بڕیاردان.

له‌وانه‌یه پوژنیک پښتیاک بدوژینه‌وه شیاوی به‌دیته‌تانی هه‌موو ئه‌وانه بیت. به‌لام له ئیستادا هیچ‌ه‌پیکمان له‌به‌رده‌ستدا نییه، ئه‌و بره‌ توانا سه‌لمیتره‌وه و جیگیره‌ی سه‌باره‌ت به‌ قه‌ره‌بوو‌کردنه‌وه‌ی سو‌ده‌کانی خه‌وی شه‌وانه‌ی ته‌واوی بۆ می‌شک و جه‌سته هه‌بیت. بۆ زیاتر پوونا‌کردنه‌وه‌ی ئه‌و پرسه، دیفد دینگز بانگه‌یشت‌کردنیک کراوه‌ی بلا‌و‌کرده‌وه، هه‌رکه‌سیک پنی وایه ده‌توانیت له‌سه‌ر حاله‌تی سه‌رخه‌وشکاندن به‌رده‌وامییت، با بیت بۆ تاقیگه‌که‌ی و بۆ ماوه‌ی ده‌ پوژ بمینیته‌وه، دینگز ئه‌و که‌سه ده‌خاته حاله‌تی که‌مخه‌ویی و پیوانه‌ی ئه‌رکه‌کانی در‌ک‌کردنی ده‌کات. له‌سه‌ر به‌نما‌ی ئه‌و بانگه‌یشت‌کردنه و متمانه بوون به‌ خوی "باوه‌ری ته‌واوی به‌و متمانه به‌خوبوونه هه‌بوو، که ده‌توانیت به‌ به‌لگه‌ی یه‌کلاکه‌ره‌وه تیکچوونی ئه‌رکه‌کانی جه‌سته و می‌شک پوون بکاته‌وه، تا‌کو ئه‌م‌پو یه‌ک خۆبه‌خش نه‌یتوانیوه راستی باوه‌پوونه‌که‌ی دینگز تاقی بکاته‌وه.

ئه‌وه‌ی مایه‌ی پامان و هه‌لو‌یسته له‌سه‌ر کردنه، کۆمه‌لیک که‌سی ده‌گه‌نمان دوژیه‌وه، ده‌توانن به‌ به‌رده‌وامی بۆ ماوه‌ی شه‌ش کاتژمیر له‌ شه‌ویکدا بخه‌ون، به‌بێ ئه‌وه‌ی که‌مترین زیان و نیشانه‌کانی تیکچوون له‌ جه‌سته و می‌شکیان ده‌ربکه‌ویت، ئه‌و که‌سانه "چینیکی که‌مخه‌ون" بۆنموونه ئه‌گه‌ر له‌ تاقیگه‌دا ده‌رفه‌تی خه‌ویان بۆ ماوه‌ی چه‌ندین کاتژمیر پنی بده‌یت، به‌بێ بوونی کاتژمیری ئاگادار‌کردنه‌وه یان زه‌نگی ئاگادار‌کردنه‌وه‌ی مۆبایل، به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی بێ زیاده‌پوویی‌کردن بۆ ماوه‌کی کورت ده‌خه‌ون، واته‌ ته‌نها شه‌ش کاتژمیر ده‌خه‌ون، که‌واته پرس‌ی شار‌اوه به‌پنی شیکاری له‌ نیو جیناتی ئه‌و که‌سانه‌یه، به‌ تایبه‌تی به‌شیک له‌ تو‌ری جینات که‌ پنی ده‌گوتریت (BHLHE41) له‌ جیناتی ئه‌و که‌سانه‌دا‌یه. له‌ ئیستا زانایان هه‌ولده‌دن تینگه‌ن ئه‌و جیناته چی ده‌کات، چۆن ئه‌و توانایه‌ په‌یدا ده‌کات یان به‌ره‌م ده‌هینیت، بۆئه‌وه‌ی که‌سه‌که به‌و بره‌ که‌مه‌ی خه‌و تیر و ئاسوده بیت.

ئیستا گریمان بکه؛ خۆینه‌ران دوا‌ی زانینی ئه‌و پرسه، باوه‌ریان وایه ئه‌وانیش یه‌کیکن له‌و که‌سانه، ئه‌و پرسه زۆر دووره له‌ راستی، چونکه ئه‌و جیناته زۆر ده‌گه‌نه، پښه‌ی ئه‌و جیناته له‌ جیهان ئه‌وه‌نده که‌م و ده‌گه‌نه، ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌لگری ئه‌و جینات و تایبه‌تمه‌ندییه‌یان زۆر ده‌گه‌نن، بۆ زیاتر دانیابوون له‌ پرس‌ی راستی و ده‌گه‌نی ئه‌و جیناته، وشه‌یه‌ک وه‌رده‌گرم، یه‌کیک له‌ هاو‌پیکانی لیکۆلینه‌وه‌م گوتویه‌تی، ئه‌و هاو‌پیه‌م د. سوماس پروسه له‌ نه‌خۆشخانه‌ی هنری فۆرد له‌ نو‌تروید، جاریکیان گوتی: "ئه‌گه‌ر پښه‌ی که‌سه‌کان نزیک بکه‌ینه‌وه بۆ نزیکترین ژماره‌ی راست، له‌ هه‌موو جیهاندا، له‌وانه‌ی ده‌توانن به‌ به‌رده‌وامی ته‌نها پینج کاتژمیر بخه‌ون، یان که‌متر به‌بێ ئه‌وه‌ی توشی هیچ زیانیک ببن، پښه‌یان (۰%)".

واتا له جیهاندا تنها که متر له (۱%) له مړوډ ده توانن بهرگه ی کار یگه ریی که مخه ویی در یژخایه ن له سهر ئه رکی می شک به هه موو ئاس ته کان یی ه وه بگرن، هه روه ها ئه گه ر یکی زور هیه، که سیک له و شیوه یه هه بی ت، له بهر ئه وه ی توشی بروسکه ده بی ت (ئو ئه گه ر زیاتره له ۱- ۱۲۰۰۰ له ماوه ی در یژایی ته مه نی مړوډ) که سانیک هه بن له سایه ی که مخه ویی به هوی ئو جیناته ده گمه نه، بتوانن به رده وامی به ژیان و چالاکیه کان یان بدن.

هه لچوونی نائه قلانی: (EMOTIONAL IRRATIONALITY)

‘بۆ ماوه یه کی زور کورت خه وم لیکه وت،’ زور جار ئو وشانه به شیکن له و چیرۆکه خه مناکانه ی به شیوه ی نائه قلانی سهر بازیک بۆ که سیک ی مه ده نی ده یگړی ته وه و نیگه ران و بی زایری ده کات، یان پزیشک ی بۆ نه خۆ شه که ی، یان باوک بۆ منداله هار و هاجه که ی، له هه ر حاله تیک له و حاله تانه، له به رده می که سیک ی شه که تین و گرفتاری که مخه ویی یه، هه ولده دات له گه ل هه س تی توړه یی یان شه رانگیزی ره ف تار بکات.

زور به مان ده زانین که مخه ویی کار یگه ریی گه وړه ی له سهر هه لچوونه کانمان هیه، به لکو ده توانین به وړوونی ئو حاله ته له که سانی دیکه ش ببینین، بیر له حاله ته باوه کان بکه وه، دایک یک منداله بچو وکه که ی له باوه ش گرتو وه، له کاتیکدا منداله که ی ده گیری یان هاوار ده کات، به هیمنی له نیو نیگه رانیی هه کانی ووت تیده کات و پیت ده لیت: ‘به لئ منداله که م شه وی رابردو و بری پیویست و ته و او نه خه وتو وه’، ده زانی دایکانی هه موو جیهاندا (دانان)، پرس ی خراپ خه وتن له شه وی پیت شوو، ده بی ته هوکاری خراپی مه زاج و شله زانی هه لچوون له شه وی دواتر.

له لای هه مووان پرس یکی وړونه، دیارده ی هه لچوونی نائه قلانی ئه نجامی که مخه ویی یه، ئیمه نه مانده توانی چۆنی ته ی کار یگه ریی که مخه ویی له سهر می شک ی هه لچو و له سهر ئاس تی ده رماری بزانی، تا کو ماوه یه کی نزیک له ئیستا، ئه گه رچی نه زانی ئو پر سه، لیکه وته ی نه ری نی له سهر ئاس تی پس پوړی و ده وړو نی و کومه لایه تی هیه. له گه ل تیمه که م ماوه ی چه ند سالی که به به کار هی تانی وړو پیوی می شک به ره نی نی مو گنا تی سی لیکو لینه وه له و پر سه ده که ی، که هه ولیکه بۆ وه لامدانه وه ی ئو پر سیاره.

بۆ ئه وه مه به سته لیکو لینه وه مان له کومه لیک که سی ته ندرو س تی پتگه یشتو و کرد، دابه شمان کردن بۆ دوو گروپ، وامان کرد گرو پیک یان به در یژایی شه و له ژیر چاودیری له ناو تاقیگه به ئاگابن و نه خه ون، پتگاماندا گروپه که ی دیکه یان له شه ودا خه ویکی سرو شتی بخه وه. له ماوه ی کور سه کانی وړو پیو کردنی می شک یان له پوژ ی دواتر، وامان کرد هه ردو و

گروپه که سه د وینه ی پیزکراو له وینه ی سهر به خو و جیاواز له یه کدی له پووی هه لچوون ببین، وهکو (وینه ی سه له ی خو ل یان پارچه ته ختیه ک له سهر پووی ناو)، بو وینه ی هه لچووی زبر و بیزارکهر، وهکو (سوتانی مال، یان ماری ژه هراوی خهریکه پیوه بدات). نه و زنجیره وینه پریزه ندکراوه ی هه لچوونمان به کارهیتان، بو نه وه ی بتوانین له پینگای وینه کان به راورد له نیوان وه لامدانه وه ی زیاتری میتشک و هه لچوونی زبر و په قبیان زیاد بکهین.

شیکاری پووپیوی په نینی موگناتیسپی بو میتشک، نه نجامی زورترین کاریگه ریپیه کانی که مخه ویی له سهر میتشک ئاشکراکرد، له هه موو لیکولیه وه کانی تاکو نه مړو بو دوزینه وه و ئاشکراکردنی نه و پرسه نه نجامم داوه، به نه نجامی زور گرنگتر گه یستم. ناوه ندیک له لای راست وله لای چه پی میتشک هیه، پنی ده گوتریت (بادم)، له بهر نه وه ی له شیوه ی دهنکه باده مه، نه و ناوه نده، ناوه ندی سهره کی ده رچوونی هه لچوونی به هیزه، وهکو توندوتیژی و تورپیی، نه و هه لچوونه به ستراوه ته وه به به کارهیتانی شه پرکردن یان پرکردن، له و ناوه نده 'بادامیه' چالاکی په رچه کرداری هه لچوونی زیاد ده رکه وت، له و گروپه ی له خه و بیبه شکرابوون پریژه که ی گه یشته (6%). به لام روپیوی میتشکی نه و گروپه ی پینگایان پیدرابوو شه ویکی ته واو بخه ون، بریک چالاکی په رچه کرداری هاوسه نگ و دور له هه لچوونی نه پینی له ناوه دی (باده می) ده رکه وت، له گه ل نه وه ی هه ردو و گروپه که هه مان نه و وینه یان ببینوو.

حالت که به وشینه هیه، وهکو نه وه ی میتشکی ئیمه، له حاله تی که مخه ویی بیت، ده گه پریته وه بو سهره تای چالاکی په رچه کرداری نارپیکخراو یان ناهاوسه نگ، له و حالته که سه که له ژیر گاریه گره ی نه خه وتن په رچه کرداری هه لچوونی نه گونجاو و ناهاوسه نگ و بی بنه مان لیده رده که ویت، له سهر بنه مای نه و پووناکردنه وه یه له نه نجامی نه خه وتن، زورجار ده بین به که سیک ناتوانین پووداوه کان به فراوانی له چوارچیوه ی په وت و ئاراسته ی دؤخیک دابننین، تاکو بتوانین بیران لیکه ی نه وه.

نه و وه لامه مان پرسیکی دیکه ی وروژاند: بوچی که مخه ویی واده کات په رچه کرداری نه و دوو ناوه نده ی هه لچوون له میتشک، به و پاده یه سهر پو و سهرکیش بیت؟ له نه نجامی لیکولیه وه له روپیوییه کانی میتشک و به کارهیتانی ئامرازه زور ورده کانی شیکارکردن، ده رفه تی نه وه مان بو په خسا، هوکاری شاره ی پریشه یی نه و پرسه دیاری بکهین، له راستیدا دوا ی شه ویکی ته واو له خه و، رایه له ی به یه که وه به سته وه ی به هیز له نیوان باده م و په رده ی پووچی به شی پریشه وه ی میتشک دروست ده بیت، نه و ناوچه ی میتشک که ده که ویته سهر نیوچه وان؛ په ره سندوترین به شی میتشکی مړو، به راورد له گه ل ئاژه له

سەرھەکیه کانی دیکه، پەردەى پووپۆشى بەشى پېشەوہى مېشک بەرپرسە لە بیرکردنەوہى ئەقلانىی لۆژیکى و بېراردان، ھەرەھا بە شێوہیەکی ریکخراو کار لە ناوەندى ھەلچوون لە مېشک (بادەم) دەکات و کۆنترۆلى دەکات. دواى شەویەک لە خەوى تەواو و پتووست، ھەلچوونەکان بە ھاورپژەبى ھاوسەنگ دەبیت، واتا دواى خەوى تەواو پتووست ناوەندى بادەمى و ھەکو (سکریتەرى بەنزین) بە ھاوسەنگى چالاکی دەنێریت، ھاوکات (بەشى پېشەوہى مېشک) و ھەکو پایدانى وەستان کۆنترۆلى ھەلچوونەکان بە ھاوسەنگى دەکات. بەلام لە ئەنجامى بى خەوى، راپەلەى بەھیزی بەستەوہى نیوان ھەردوو ناوچەکەى مېشک وندەبیت. لە ئەنجامدا ناتوانین کۆنترۆلى پالئەریبە سەتایبەکانمان بکەین: بڕیکى زۆرى ھەلچوون لە (سکریتەرى بەنزین) لە ناوەندى (بادەمى) دیت، لە بەرانبەردا جولەى کەمترى (پایدانى وەستان) دەبیت، کە جولەى (بەشى پېشەوہى) ریکدەخات. بەوشێوہە ھەلچوونەکان بى کۆنترۆل دەبیت، کەواتە ئەو ریکخستن و کۆنترۆلکردنە ئەقلانىیەى خەو لە ھەر شەویەک بۆمان دەستەبەر دەکات، لە حالەتى شلەژان لە ئەنجامى نەخەوتن، ناجیگیر و نااوارام دەبیت. تیمى لیکۆلینەوہەکانم لە یابان ئەو لیکۆلینەوہیان دووبارە کردووە، بەلام سنورى ماوہى خەوى بەشداربووان پینچ کاتژمێر بوو لە ھەر شەویەک و بۆماوہى پینچ رۆژیش. ئەنجامى لیکۆلینەوہەکە دەریخست، لیکەوتەى ھەلچوونەکانى توشى مېشکییان بوو، بەبى لەبەرچاو گرنتى چۆنیەتى بیتەشبوونى مېشک لە خەو: بیتەشبوون بە توندى یان بیتەشبوون بە دریزایی شەویکی تەواو، یان بیتەشبوونى دریزخایەن، یان خەوتن بۆ ماوہیەکی کورت بۆ لە چەند شەویەک.

کاتیک تاقیکردنەوہى بنەرئیمان ئەنجامدا، سەرسام بووم بە گۆرانیەکان، گۆرانیەکان لە شێوہى جۆلانە، لەسەر مەزاج و ھەلچوونى کەسە بەشداربووہەکان دەرکەوت. لە ماوہى کاتیکى خێرا، ئەوانەى لە خەو بیتەشکراو بوون، لە حالەتى بیتازى و شلەژان پەڕینەوہ بۆ حالەتى ئارامى و ئامادەبى، بەلام بە خێرایى دەگەرینەوہ بۆ حالەتى نەرینى قەرزەون. بەشداربووان ماوہیەکی بەرفراوانى ھەلچونیان دەبڕى، لە نەرینىیەوہ بۆ ناوەند بۆ ئەرینى، بەوشێوہە جارێکی دیکە لە نوێ دەگەرانیەوہ، پرسى چوون و گەرانیەوہیان و ھەکو (جۆلانە) لە ماوہى کاتیکى کورتدا بوو، لێرەدا دوو پرسى سەرھەکی ھەبە، بەلام ناتوانین درکییان بکەین، لەبەرئەو دوو پرسە: پتووستم بە ئەنجامدانى لیکۆلینەوہیەکی دیکەى ھاوشێوہى ئەو لیکۆلینەوہیە. بەلام لیکۆلینەوہ نوێیەکەم، بۆ دۆزینەوہى چۆنیەتى وەلامدانەوہى مېشک، کە گرفتارى کەمخەویبە، بۆ مېشکێک ئەزموونى ئەرینى و تیزکردن زیاد دەکات، لە ریکای وینەى وروژینەرى یارى وەرزشى مەترسیدار، یان

دەرفەتى سەرکەوتن بە پېتوهرى زىادکردنى ئەزموونى ئەرپنى لە ماوەى رۆلېك واپکات مروۇف ھەست بە رەزامەندى بکات.

ئەو ھەمان دۈزىيە، ناوھەندى ھەلچوونى قول لە مېشک لە ناوھەندى بادەمىيە، کە پنى دەگوترىت (ناوھەندى نەخشەکېشان)، ئەو ناوھەندە بەرپرسى راستەوخۆيى ھەستکردنە بە رەزامەندى، ئەو ناوھەندە پرە لە مادەى (dopamine) دۇپامىن، ئەو ناوھەندە لەو کەسانەى بى بەشکراون لە خەو، رۆلى خۆى نابىنىت، ھەمان حالەت سەبارەت بە دەمىش راستە، ئاستى ھەستىارىيى ئەو ناوھەندە، بەرپرسە لە ئەنجامى ھەستکردن بە چىژ و مەستى، ئەو حالەتە پەيوەستە بە نەبوونى کۈنرۆلى ئەقلانى لەلایەن بەشى پېشەوہ.

پرسىكى پوونە کەمخەويى مېشک بۇ حالەتى مەزاجىكى ئارام و دروست ئاراستە ناکات، لەوئى جىنى بەپىلىت، بەلکو مېشک پىويستى بە خەو، تاكو سەرکېشانە بگەرپتەوہ بۇ ھاوسەنگى نىوان حالەتى ھەلچوونى ئەرپنى و نەرپنى.

لەوانەيە گرېمان بکەى؛ حالەتى يەكەم ھاوسەنگى بۇ حالەتى دووہم دەستەبەر دەکات، بە ئاراستەيەك ھەلچوون بى لایەن بکات، بەلام مايەى نىگەرانى و داخە، ھەلچوونەکان بەو ئاراستەيە کارناکەن، زۆر جار ھەلچوونەکان بە ئاراستەى حالەتى سەرکېشانەى مەترسیدار کاردەکەن، بۇ نمونە کەئابە و مەزاجى نەرپنى سەرکېش مروۇف تىردەکات، بە تايبەتى لەناوبردنى بەھاکان لەگەل ئەو بىرۆکانەى بەھای ژيان دەکات بە بابەتى پرسىار.

ئىستە بەلگەى زىاتر و پروونترمان لەبەردەستە، ئەو مەترسىيە پوون دەکاتەوہ، ئەو لىکۆلىنەوانەى لەسەر ئەو ھەرزەکارانە ئەنجاممدا، دەرکەوت پەيوەندى بنەمايى لە نىوان شلەژانى خەو و بىرۆکەى خۆکۈشتن و ھەولەکان بۇ خۆکۈشتن و ھەنگاوانانى کردارىيى بۇ خۆکۈشتن ھەيە، دواى ئەوہى کەسەکە چەندىن پۆژ لەسەر ئەو حالەتە بەردەوامبووہ، لەوانەيە کەسوکار و کۆمەلگە بۇ پرسى خۆکۈشتنى ھەرزەکارەکە ھۆکارە گونجاو بنەپتییەکە بىيەوہ، بەوشیوہ پالنەرى خۆکۈشتنى ھەرزەکارەکە تىدەکەن، بۆيە لە برى سزادانى لەسەر بىرۆکەى خۆکۈشتن، لەسەر نەبوونى توانای خەوتن پالپشتى و يارمەتى دەدەن، بە تايبەتى لە کاتیکدا پرسى خۆکۈشتن، لە ولاتانى جیھانى سىيەم يان تازە پىگەيشوو، دووہم (لە دواى پووداوى ئۆتۆمبېل)، دووہم ھۆکارى مردنە.

پرسىكى پوونە بە پنى ئەنجام لىکۆلىنەوہکان، زىادبوونى شەپانگىزى پەيوەستە بە کەمخەويى، ھاوکات زۆبلىيى و کىشە رەفتارىيەکانى مندالان لە تەمەنە جياوازەکان، پەيوەستە بە کەمخەويى. تىيىنىمکردووہ پەوہندى ھاوشیوہ لە نىوان کەمخەويى و توندوتىژى لە بەندکراوہ پىگەيشتوہکاندا ھەيە. بۇ زىاتر رۆنکردنەوہ و تىگەيشتن لەو

پرسه، پټويسته ئه وه بخه مه پوو؛ به نديخانه شوينكي زور نه گونجاوه، له بهر نه وه يارمه تي خه وتني باش نادات، تاكو كه سي به نديكراوه كان له شه راگيزي و توندوتيزي و شله ژاني دهرووني و خوكوشتن دوور بخاته وه.

ئهو كيشانه ي له ئه نجامي گوراني سهركيشانه ي مه زاجي جوان دهكه ويته، كه متر نيه له و كيشانه ي له ئه نجامي كه مخه وي دهكه ويته وه، ئه گه رچي ليكه وته كان جياوازن، له وانه ههستياري سهركيشانه له بهرانه بهر ئه وه ي ئه زموني كردوه يان چيزبينين به ئاراسته ي ههول و كوشش زياتر، بويه كه سه كه بو به دهسته يني كاري مه ترسي دارتر دهكات و ئالوده دهبيت. بو نمونه ئه و كه سه ي چيز له خواردنه وه ي ماده هوشبه ره كان دهبينيت، كاري مه ترسي دارتر دهكات به به دهسته يني و ئالوده ي دهبيت.

كهواته شله ژاني خه، نيشانه يه كي جياكه ره وه ي پوونه و په يوه سه به به كارهي تاني ئه و ماددانه ي توشي ئالوده بوونت دهكهن، ههروه ها كه مخه وي راده ي ههله و لادان و زوري ژماره ي شله ژان و ئالوده بوون ديارى دهكات، ئه و لادان و هه لانه ي په يوه ستن به حاله تي فشاري توندي هه ستر كرن به ئاسوده يي، ئه و ئاسوده بوونه ي ئالوده بوون دهسته بهري دهكات، هاوكات هيزي كونترول كرن له لايه ن (ناوه ندي ئه قلاني له ميشك) كه مده بيته وه، ته نها په رده ي روپوشي به شي پيشه وه ي ميشك نه بيت،⁽¹⁾ له پووي پاراستن بايه خ و گرنگي خوي هيه، ههروه ها كه مخه وي له ماوه ي قوناغي مندالي، به پله يه كي بهرچاو، پيشيني دهركه وتني مه يلي خواردنه وه كحوليه كان و به كارهي تاني ماده هوشبه ره كان (به پله يه كي بهرچاو) له لاي مندالان له ته مه نيك ي زو له كوتايي سالاني هه رزه كاري دهكرت، ههروه ها خووگرتن به حاله ت و رهفتاري ديكه ي زور مه ترسي دار، وهكو قه له قى و كه م په سه رهنجي، ميژووي پيداني ماده ي هوشبه ره له لايه ن باوك و دايك، يان له لايه ن يه كيكيان، ئيسا ده توانيت تينگه يت، هوكاره كه گورانكاري هه لچونه به دوو ئاراسته، وهكو جولانه وه ي جولانه له ئه نجامي كه مخه وي، كه مخه وي به و راده يه پرسيني ناخ هه ژينه، هاوكات هوكاري لاوازي بووني هاوسه نكيه.

روپيوكردني ميشكي كه ساني ته ندروست به په نيني موگنا تيسي، بيروكه ي نو ي سه باره ت به په يوه ندي نيوان خه و نه خو شيه دهرووني به كان پيه خشين، له پيگاي

¹ - ك.ج. بارور، بارور. أ. بيرون، (شله ژاني خه، له بهر نه وه ي فاكته ريكي گشتيه حاله تي شكه يني ئالوده بووانه، له سه ره ئه و ماددانه ي كاريگه رييان له سه ره دهروون هيه)، گرمانه ي پزيشكي ٧٤، ژماره ٥ (٢٠١٠): ٩٨٢ - ٩٣٣.

پروپنوی میتشک، زانیمان له هیچ حاله تیکی شله ژانی دهر وونی، خو و سروشتی و ئاسایی نییه، ههروه ها له حاله تی که ئابه، قه له قی، شله ژانی لیدانی دل، شیزوفرینیا، شله ژانی دوولایه نه، که له پابردوو به که ئابه ی ورینه کردن ناسرابوو، خو و سروشتی و ئاسایی نییه.

له پرسى نىوان شله ژانى خو و نه خو شىیه ئه قلییه کان دهرده که ویت، له لای پزیشکی دهر وونی زور دهمیکه پرسىکی ناسراوه، به لام دیدی و تیروانىنى باو له پزیشکی دهر وونى، پتی وایه، شله ژانی ئه قلی هۆکارى شله ژانى خو وه، به واتایه کی دیکه کارىگه ریبیه که ی له یه ک ئاراسته یه، به لام پرونمان کرده وه، که سانى تهنروس ت به قه دهغه کردنى خو و لییان، له وانه یه چالاکییه کانى میتشک به شله ژانى دهمارى تیپه رینن، هاوشیوه ی ئه و شله ژانه دهمارىیانى له زور حاله تی دهر وونى تیپینى ده کرىت، یان به شله ژاندنى خو یان. له راستیدا زور له ناوچه کانى میتشک به شله ژانى مه زاجى دهر وونى کارىگه ر ده بیت، ئه و ناوچانه ی میتشک هه مان ئه و ناوچانه ن به شدارى له ریکخستنى خو و ده که ن و به که مخه وى کارىگه ر ده بن.

له گه ل هه موو ئه و راستایه ندا، زور له و جیناتانه ی له حاله تی نه خو شى دهر وونى دیارده ی ئاساییان لیده رده که ویت، هه مان ئه و جیناتانه یارمه تی کوئتر و لکردنى خو و ده دن، ههروه ها یارمه تی کوئتر و لکردنى سوپى ریتى پوژانه ده دن. ئایا ئه و ئاراسته هۆکارگه ریبیه، پزیشکی دهر وونى پشتى پى به ستووه. به لام ئاراسته که یان هه له یه، له به ر ئه وه ی شله ژانى خو و روژینه رى نه خو شى ئه قلییه، نه ک به پتچه وانه وه؟

گومان ناکه م ئه م بیرۆکه یه هه له بیت، یان پتشیاری لادانى پرسه که له راستى بیت، به لکو رینگا و دیدگایى جه خت و مسوگه رم هه یه، چاکترین رینگایه بۆ وه سفکردنى په یوه ندی نىوان که مخه وى و نه خو شى ئه قلی، رینگای کارلیککردنى دوو ئاراسته یی، که جوله ی رویشتن له یه کیک له ئاراسته کان به هیزتره له جوله له ئاراسته که ی دیکه، به پتی جوړی شله ژانه که.

هه ول ناده م بلیم؛ هه موو حاله ته دهر وونیه کان، ئه نجامى که مخه وین، به لام توانای که مخه وى ده مخه مپروو، که شله ژانى خو و فاکته رى به شداره له حاله ته دهر وونیه کان. (به لام به گشتى فه راموشى ده که ن) له حاله تی وروژان یان به رده وامى زور له نه خو شىیه دهر وونیه کان، ههروه ها خو و توانای ده ستیشانکردن و چاره سه ره ی هه یه، بۆیه پتووسته زور به باشى له پرسى خو و تیگه یین، تاکو بتوانین له چاره سه ره کردنى حاله ت دهر وونیه کان سوډى لیبینن.

به‌لگه‌ی یه‌که‌م به‌ده‌رکه‌وتن و پالپشتی ئه‌و داواکارییه‌ده‌ستی پی کرد، (به‌لام به‌ته‌واوی (رازیکه‌ره)، شله‌ژانی دوو جه‌مسه‌ری، یه‌کینکه‌له‌نموونه‌کان له‌سه‌ر ئه‌و پرسه. (زۆربه‌ی خه‌لک به‌ناوه‌کونه‌کانی ده‌یناسن: که‌ئابه‌ی شیناو)، نابیت تیکه‌لی له‌نینوان شله‌ژانی دوو جه‌مسه‌ری و حاله‌تی که‌ئابه‌ی توند بکه‌ین، که‌سی نه‌خۆش له‌که‌ئابه‌ی توند به‌ته‌واوی ده‌په‌په‌ته‌وه‌بو حاله‌تی مه‌زاجی نه‌رینی توند.

نه‌خۆشی شله‌ژاوی دوو جه‌مسه‌ری له‌نینوان حاله‌تی مه‌زاجی سه‌رکیشانه‌ی جیاواز دیت و ده‌چیت، ماوه‌ماوه‌به‌شله‌ژانی مه‌ترسیدار تیده‌په‌په‌ریت "په‌فتاری هه‌لچوونی سه‌رکیشانه، به‌ره‌و دواوه‌پالده‌نیت (پاداشت)، هه‌ندیک کات به‌که‌ئابه‌ی قول تیده‌په‌په‌ریت. "هه‌لچوونی مه‌زاجی نه‌رینی". حاله‌تیکه‌ئو دوو ئاسته‌ی سه‌رکیشی لیک جیاوه‌کاته‌وه، له‌وه‌ماوه‌یه‌که‌سی نه‌خۆش حاله‌تی هه‌لچوونی جیگیر ده‌بیت، چ که‌ئابه‌که‌ی یان شله‌ژانه‌که‌ی.

تیمیک لیکۆله‌ر له‌به‌ریتانیا لیکۆلینه‌وه‌یان له‌سه‌ر نه‌خۆشی شله‌ژانی دوو جه‌مسه‌ری ئه‌نجامدا، له‌و ماوه‌جیگیره‌ی ده‌که‌وته‌نینوان دوو حاله‌ته‌که. نه‌خۆشه‌کانیان یه‌ک شه‌و له‌خه‌و بیه‌شکرد، نه‌خۆشه‌کان له‌ژیر چاودیری پزیشکی به‌به‌ئاگایی هه‌شته‌وه، به‌لام بیه‌شکردنه‌که‌له‌ناکاو بوو، پێژه‌یه‌کی زۆر له‌نه‌خۆشه‌کان به‌خیرایی حاله‌ته‌که‌یان گۆرا بو حاله‌تی شله‌ژان یان حاله‌تی که‌ئابه‌ی توند. سه‌خته‌بتوانم له‌پرووی ئه‌خلاقی پالپشتی ئه‌و جۆره‌تاقیکردنه‌وانه‌بکه‌م، به‌لام ئه‌و زانایانه‌شتیکی گشتیان بونیادنا، پرسی که‌مخه‌وی ده‌توانیت نۆره‌ی ده‌روونی له‌حالته‌ی شله‌ژان یان که‌ئابه‌بو حاله‌تیکه‌دیکه‌به‌ریت.

ئو ئه‌نجامه‌پشتگیری ئه‌و پیکاره‌ده‌کات، که‌ده‌توانریت له‌پێگایه‌وه‌شله‌ژانی خه‌و له‌که‌سی نه‌خۆشی شله‌ژاوی دوو جه‌مسه‌ری پێژه‌یی به‌رده‌وام، پێش شله‌ژانی خه‌و له‌حالته‌ی جیگیر بگوازیته‌وه‌بو حاله‌تی ناجیگر، بو شله‌ژان یان که‌ئابه‌، له‌به‌رئوه‌ی شله‌ژانی خه‌و فشار ده‌خاته‌سه‌ر دوگمه‌ی شله‌ژانی ده‌روونی، به‌واتایه‌کی دیکه، خه‌وی شله‌ژاو ته‌نها دیارده‌یه‌کی زیاده‌نیه‌و له‌هۆکاریکه‌وه‌هاتبیت. به‌لکو حاله‌تیکه‌پێچه‌وانه‌ی راستیه‌، هاوکات مایه‌ی به‌خته‌وه‌رییه‌، ئه‌گه‌ر خه‌وی جۆری نه‌خۆشی توشبوو به‌چه‌ند نه‌خۆشییه‌کی ده‌روونی چاکبکاته‌وه، له‌ته‌وه‌ره‌کانی داها‌توو گفتوگۆ له‌سه‌ر ئه‌و پرسه‌ده‌که‌ین، پێی ده‌گوتریت "چاره‌سه‌ری درککردنی په‌فتاری بو به‌خشدیه‌ی و نه‌رمونیانی (۱)- CBT)، توندی نیشانه‌کان سوک ده‌بن، پاده‌ی دووباره‌ده‌رکه‌وتنه‌وه‌ی پرسیکی کرده‌یه‌، زانای هاو‌پیم د. ئالیسون هارفی، له‌زانکۆی کالیفۆرنیا/ بیرکلی، پێشه‌نگه‌له‌و بواره‌دا.

له‌پێگای چاککردنی چه‌ندایه‌تی خه‌و و جۆری و پیکخراوی، د. هارفی و تیمه‌که‌ی، میتۆدیانه‌توانای چاکبوونه‌وه‌ی خه‌ویان سه‌باره‌ت به‌ئه‌قڵی ژماره‌یه‌کی زۆر له‌نه‌خۆشی

دەروونی سەلماند. بۆ ئەو مەبەستە ئامرازى چارەسەرکردنى خەويان بۆ حالەتى جۇراجۇرىي كەئابە و شلەژانى دوو جەمسەرى و قەلەقى و مەيلى خۆكۆشتن بەکارهینا، ھەروەھا لە پێگای پالېشتیکردنى خەو، ئەنجامى زۆر گرنگيان بەدەستھینا، وایانکرد نەخۆشەکان بېنەو بە کەسانی پیکخراو. د. ھارفى توانى نەخۆشاگان لە مەترسى توشبوون بە نەخۆشى ئەقلى تیکشکاو پزگاکار بکات، وایدەبینم ئەو ئەنجامە خزمەتیکى گەرەپە بە مرقاھەتی.

چوون و گەرەپە ھەي چالاکی ھالچوون لە میتشک، لەو کەسە تەندروستانە تیپینی دەکریت، توشى کەمخەوی دەبن، ھەروەھا دەتوانیت وەسفى حالەتیک بکاتە، دەیان سالە پزیشکانى دەروونی شیواندویانە، حالەتەکە لەو نەخۆشانە دەرەکەویت گرفتارى کەئابەي توندن، بە شیوەیک لە نێو حالەتى مەزاجى توندی نەرینى بە تەواوی گیریان خواردوو، وەلامى یەكەم پرس، وەلامى ئالوژیکى بوو، لە بەرانبەر بېنەشبوونی یەك شەو لە خەو. نزیکەي (۳۰ بۆ ۴۰%) لەو نەخۆشانە دواى شەویك لە بېخەوی ھەستدەکەن ھالیان چاکترە، لە ئەنجامدا دەرەکەویت کەمخەوی شتیکى دژە کەئابەيە.

ئەو ھەي مایەي ھەلۆیستە لەسەر کردنە، دوو پرسى گرنگن، وادەکات بېنەشبوون لە خەو، وەکو شیوازی چارەسەرکردنیکى باو بەکار نەھیتريت:

یکەم: کاریگەری دژە کەئابە، خەوی پاستەوخۆی ئەو کەسانە ناھیتريت.

دووھم: پێژەي (۶۰ بۆ ۷۰%) نەخۆشەکان، یان ئەوانەي وەلامى کەمخەوی نادەنەو، ھەست بە تیکچوونی ھالیان دەکەن، بېگومان کەمخەویي حالەتى کەئابەکەیان قولتر دەکات. لەبەر پۆشنایى ئەو ئەنجامە، بېنەشکردن لە خەو بژاردەیکە چارەسەریکی واقیعی و گشتگیر نییە. ئەو پرسە پرسیارىکی گرنگ دەورۆژینیت: چۆن دەکریت بېنەشکردن لە خەو، سودى بۆ ھەندیک کەس ھەیتت، بەلام ئازار بەخش بیت بۆ کەسانی دیکە؟

باوھرم وایە وەلامەکە لە پشٹی گۆرانی چالاکی دوو ئاراستەيى بۆ میتشک شاراوھەي، یان لەو گۆراناھەي لە سەرەو تېپینیمانکرد. کەئابە تەنھا ئامادەيى سەرکیشانە نییە بۆ ھەستى نەرینى، وەکو مرقوف گریمانى دەکات، ھەروەھا کەئابەي توند بە بەردەوامى پەيوەستە بە نەبوونی ھەستى ئەرینى، ئەو حالەتە پنی دەگوتریت "نەمانى چیتزبینین": واتا نەبوونی توانای بەدەستھینانى خۆشى و چیتز یان بەگشتى سوربوونە لەسەر ئەزموونەکانى لەسەریان راھاتوو، وەکو خوردن و سیکسکردن و قسەکردن و تیکەلېوون لەگەل خەلک.

پرسیکی سەلمیتراو: یەك لەسەر سینی ئەو کەسانەي توشى کەئابە بوونە، (یان پێژەیک لەوانەي وەلامى بېنەشبوون لە خەو دەدەنەو، وەکو بینیمان)، دەکریت لەو

که سانه بن، که له پیتشدا وهسفمانکردن، واتا ئهوانه ی توشی که ئابه بوونه، له بهرانبهر ههموو ئهوانه ی پیتیان دهگوتریت، هستی نه ریتی دوی بی به شبوون له خو زیاتر ههستیار دهبن، هاوکات "چیتیان" کهم ده بیته وه، بهرورد به و که سانه ی توشی که ئابه بوونه، به لام له خو بیته ش نه بووینه، ههروه ها توانای پله یه کی بهرتر سورن له سهر دهستپیکردنه وه به ژیان، کاتیک به ئه زموونی ژیا نی خوشی و شادی تیده په پرن.

جیاوازی ئه و که سانه، یه کسانه به یه ک له سهر سی نه خوشانی دیکه ی که ئابه، که رو به رو ی ئه نجامی هه لچوونی نه ریتی پیچه وانه ی ئه نجامی بیته شبوون له خو ده بنه وه، ئه و ههسته زور به توندی کونترۆلیان دهکات: بۆیه که ئابه که یان له بری چاکبوونه وه زیاتر ده شله ژیت.

ئه گهر توانیمان حاله تی ئه و که سانه بزانی، که ئه ریتیانه وهلامی بیته شبوون له خو ده بنه وه و جیا یان بکهینه وه له و که سانه ی توشی که ئابه بووینه، ناتوان وهلامی ئه ریتیانه ی بیته شبوون له خو ده بنه وه، تاکه هیوا ئه وهیه، بتوانین شیوازی چاکتر و باوه پینکراوتر دابهتین بۆ کونترۆلکردنی خو له پیتاوی بهر هه لستیکردنی که ئابه.

جاریکی دیکه له به شه کانی دیکه ده گه ریتنه وه بۆ کارگه ری که مخه ویی له سهر هه لچوونی جیگیر و ئه رکه کانی دیکه ی می شک، کاتیک لیکه وته کانی که مخه ویی له سهر ژیا نی واقعی و کۆمه لایه تی و فیزکردن و شوینی کارکردن گفتوگو ده که ی. ئه و ئه نجامانه ی پیتیان ده گه ی، پرسیاره کانمان زیاتر ده که ن، سه بارهت به و پزیشکانه ی گرفتی که مخه وییان هیه، ده توان به شیوه ی ئه قلانی له رووی هه لچوونه وه گفتوگو ی ئه و حاله ته بکه ن که له بهر دهستیانه، به وشیه وه ده توان بریاری له سهر بدهن؛ که واته جۆن ده بیت ئه و سه ربازه ی گرفتی که مخه ویی هیه، چه کی شه پرکردن هه لگیریت؛ ههروه ها ئه گهر فه رمانبه ری بانک و ئه وانه ی فه رمانبه ری ژمیریاری ناوه نده کانی ئالوگوپی دراو، شکهت بن، چۆن ده توان بریاری دارایی ئه قلانی بی مه ترسی بدهن؟ کاتیک وه به رهتیا ن به پاره ی سندوقی خانه نشینی ده که ن، که خه لک و فه رمانبه ران به کو کردنه وه ی ماندوبوونه، به هه مان شیوه ئه گهر ئه و هه رزه کارانه ی گرفتی توند و دژواریان له کاتی دیاریکراو هیه، بۆیان دابنریت له ماوه ی قوناغی په ره سه ندنی ژیا نیان، زو و بچن بۆ قوتابخانه، له کاتیکدا ئه گه ری توشبوونیان به شله ژانی دهروونی له ههموو کاتیکی ژیا نیان زیاتره.

ئیتستا ئه و پرسه له رینگای پیتشه شکردنی چه ند وشه یه کی به هیز و جوان سه بارهت به بابه تی خو و هه لچوون پوخت ده که م، ئه و قسانه م له وته جوان و به هیزه کانی پیتشهنگی

کاره‌کانی ئەمریکا، پروفیسۆر جوزیف کوسمان وەرگرتوو: "چاکترین پردی نێوان بێ هیوایی و هیوا، ئەو شەوهیە کە مەزۆف تیایدا بە باشی دەخەویت"^(۱).

ئایا کەسێکی شەگەتی و ئەیادچوونەوت زۆرە؟ (TIRED AND FORGETFUL)

ئایا پوویداوێ جارێک بە ویستی خۆت بە درێژایی شەو نەخوتبیت؟ یەکیەک لە هاوێ ئازیزەکانم بابەتی زانستیی خەو لە زانکۆی کالیفۆرنیا - بێرکلی بە فێرخوازان دەلێتەو. کاتێک لە زانکۆی هارفارد بووم، هەمان بابەتی زانستیی خەو فێربووم، لەو ماوەیە پاپرسیم سەبارەت بە خەو ئەنجامدا، لە پێگای ئەو پاپرسییە شتێوازی خەوای فێرخوازه‌کانم زانی، هەروەها کاتی چوونیان بۆ سەر چێگەی خەو و کاتی هەڵستانیان لە بەیانان لە ماوەی پۆژانی دەوام و پۆژانی پشوو، لەگەڵ بری خەویان، هەروەها بینینی ئاستی دەستکەوتی ئەکادیمیایان لە ئەنجامی بری خەویان.

سەبارەت بە پادەوی پاستی وەلامی فێرخوازه‌کان (فۆرمی پاپرسییەکیان لەسەر ئیتەرنیت پرکەربوووە بەبێ ئەوەی ناوەکانیان ئاشکرا بکەن)، وەلامی پاپرسییەکەم گرتەو، بەلام وەلامەکانیان مایە نێگەرانی بوو، زیاتر لە (۸۵%) فێرخوازه‌کان بە درێژایی شەو بەئاگا و بێدار بوون، بە تاییبەتی وەلامی بەلێی فێرخوازه‌کان لە پرسیری مانەو بە ئاگایی بە درێژایی شەو، مایە قەلەقی بوو، لەبەرئەوەی نزیکەی یەک لەسەر سێ فێرخوازه‌کان مانگی جارێک یان هەفتەی جارێک بە درێژایی شەو بە بێداری دەمیننەو، یان چەند شەو لە هەفتەیەکدا.

لەگەڵ بەره‌وپێشچوونمان لە وەرزی خوێندن، دووبارە گەرمەوێ بۆ ئەنجامی پاپرسی پرسیی خەوی فێرخوازه‌کان، نەریتی خەوی فێرخوازه‌کان و بابەتی زانستیی خەو کە لیکۆلێنەوێم لیکردبوو بەیەکەوێ بەستەو. بە پێگا و میکانیزمی بەراوردکردن، ئاماژە بەو مەترسییانە دەکەم، فێرخوازه‌کان لە ئەنجامی کەمخەویی لە پووی جەستەیی و دەروونی پووبەپووی دەبنەو، هاوکات ئەو مەترسییانە لە ئەنجامی نەخوتن لەسەر کۆمەلگە دەروستی دەکەن.

پاساوی باوی فێرخوازه‌کان بۆ مانەو بە بێداری بە درێژایی شەو، کۆششی زۆر و پێویستی پێش تاقیکردنەوێکان بوو، لە سالی (۲۰۰۶) بپارمدا لیکۆلێنەوێک لەسەر ئەو پرسە ئەنجام بدەم، بە پشت بەستان بە پووپیوی وینە میشک لە پێگای پەنینی

^۱ - کوسمان گەوهەری دیکە لە دانایی هەیە، لە نێویان: "چاکترین پێگا بۆ ئەوەی پۆژی لەدایکبوونی هاوسەرم بەیاد بیتەو، ئەو یەک جار لە یادێ بکەم".

موگناتیسسی، له پټناوی پشکیننی راست و ناراستی پاساوه کانیان، سه بارهت به پرسى مانه وه یان به دريژایی شهو به بيداریى له پيش تاقیکردنه وه کان، ثایا بیرۆکه ی بیدارمانه وه به دريژایی شهو بیرۆکه یه کی داناییه بۆ فیربوون به ده ستهینانی ده سته که وتی شه کادیمی بهرزه؟ کومه له یه کی زورمان له خه لک بۆ شه مه به سته وهرگرت، دابه شمانکردن به سهر دوو گروپ، گورپیک به باشی ده خه ون، گروپیک گرفتى که مخه وییان هه بوو.

به شداربوونی ههردوو گروپه که له پۆزی یه کهم به شتیه یه کی سروشتی به ناگابوون، له شهوی دواى شه پۆزه گروپه که ی به باشی خه وتبوون، شه وه که به تهواوی خه وتن، هاوکات به شداربوونی گروپی دووهم "گروپی که مخه ویی"، به دريژایی شه وه که له ژیر چاودیری فه رمانبه رانی راهینراوی تاقی که که به بيداریى مانه وه، پۆزی دواى ههردوو گروپه که به به ناگاییان تپه پاند، به نزیکه یی له کاتی نیوه ی پۆز، به شداربوونی ههردوو گروپمان خسته ناو ئامیزی وینه گرتنی میشک به ره نینی موگناتیسسی، وامان لیکردن، یه ک له دواى یه ک هه ولئى فیربوونی لیستیک زانیاری بدهن، هاوکات وینه ی چالاکیه کانی میشکیانمان ده گرت، دواتر پاده ی کاریگه ریی کۆرسه کانی فیربوونیانمان تاقیکرده وه، له بری شه وه ی راسته وخۆ دواى کۆرسی فیرکردن تاقیان بکه ینه وه، چاوه روان بووین تا کو به شداربوونی ههردوو گروپه که دوو شهو خهوی قه ربوو کردنه وه خه وتن. پرسى قه ربوو کردنه وه مان بۆ شه بوو، تا کو له تیکه لنه بوونی نیوان تیکچوونی حاله تی خهوی نیوان گروپی بپه شکراو له خه و حاله تی وه نه وز دلنیا بین، که وای لیکردبوون سه رنجیان کهم بپه شه وه، یان نه توانن شه وه ی فیری بووینه به باشی به یادی خویان به یینه وه. به وشیه وه ده رکه وت کاریگه ریی شه لژانی که مخه ویی ته نها له کاتی فیربوون هه بووه، نه ک له دواى فیربوون، یان له و کاته ی داوامان لیکردن شه وه ی فیربووینه به یادی خویانی به یینه وه یان باسی بکه ن.

کاتیک به راوردی فیربوونی نیوان ههردوو گروپه که مانکرد، شه نجامه که زۆر پوون بوو: شه و گروپه ی له خه و بپه شکرا بوون، له به یاده ی نه وه ی زانیاریه نوپیه کان به پیزه ی (40%) "بیتوانا بوون"، به راورد به و گروپه ی شه ویکی تهواو خه وتبوون.

بۆ شه وه ی پرسه که وه کو خۆی بکه ینه پوو، ده توانین بلتین: پرسه که یه کسانه به جیاوازی نیوانیان له تپه پاندنی تاقیکردنه وه که به سه رکه وتووی و به سه رنه که وتووی. ثایا هۆکاری شتیاوی میشکیان چی بوو، تا کو نه توانن زانیاریه نوپیه کان به یاردی خویان به یینه وه؟ شتیاوی چالاکی میشکی ههردوو گروپه که مان له ماوه ی هه ولئى فیربوونیان به راوردکرد، به وشیه وه جیاوازی نیوان ههردوو گروپه که مان بیینی، به

شیکارکردن جه ختمان کرده سەر ناوچهی "هیپوکامپوس"، له بهشی شهشهم به وردی پوونمان کردهوهتهوه، ههروهها زانیارییهکانی ناو بهشی هاتوویی میتشکمان پشکنین، ئهوه شویتیهی زانیارییهکان وهردهگریت و لینی کۆدهکریتیهوه. زۆر چالاکی دروستی پهیوهندیدار به فیزیبوونمان له بهشی "هیپوکامپوس"ی ئهوه بهشداربووانه دۆزیهوه، که شهوی پیشوو به باشی خهوتبوون. بهلام کاتیک ههمان بهشی میتشکی ئەندامانی ئهوه گروپه پشکنی، که له خهوه بینهشبوون، چالاکی فیزیبوونی شیاومان نه دۆزیهوه، له بهرئیهوهی لهگهل بینهشبوون له خهوه، سندوقی وهرگریتی یادهوهریان داخراوه، وانا میتشکیان رهتیکردبووهوه ئهوه زانیارییه نوییهکان وهربرگریت. کهواته پرسى فیزیبوون، پهیوهست به هیزی شهویکی تهواو له نهخوتن نییه! بهلکو شتواندنی خهوی قولی نهمانی جولهی خیرای چاوی له مروّف، بهسه بۆ ئهوهی میتشک هیچ زانیارییهکی نوێ وهرنهگریت، پرسى شتواندنی میتشک (له پینگای بهکارهیتانی دهنگی ناوازه دهیت، دهنگی ناوازه دهتوانیت رینگری له خهوی قول بکات و میتشک له خهوی قول بینهش بکات).

به واتایهکی دیکه دهتوانین ههمان کاریگهری دروست بکهین، وابکهین کهسهکه نهتوانیت فیزیبیت، بهبێ بیدارکردنهوه و بینهشکردن له خهوه.

لهوانهیه ئهوه قلیمهت به ناوی (یادگاری) بینیبیت، له ماوهی تیکچوونی میتشکی پرووبهپووی گرفت و ئاستهنگ دهیتیهوه، وانا دواى ئهوهی کهسهکه میتشکی تیکدهچیت، توانای ههلگریتی یادهوهری نوێ نابیت، له زانستى دهمارى ئهوه کهسانه به نهخۆشی "لهدهستدانی یادهوهری چر" دادهنرین، له ئەنجامی تیکچوونی بهشی "هیپوکامپوس" توانای وهرگرتن و لهدهستدانی بادهوهی لهدهستدهن، وهکو له پیشدا پوونمان کردهوه، کهمخهویی ههمان بهشی میتشک به ئامانج دهگریت و توانای میتشک له فیزیبوونی زانیاری و شتی نوێ پهکی دهکهویت.

ناتوانم پیتان بلیم چهند له فیرخوازهکان دواى کوتایی هاتنی وانکههم لهسەر ئهوه تووژینهوهیه هاتوون و پیتان وتومه: "به تهواویی ههست بهوه دهکههم، کاتیک سهیری لاپههکانی کتیب دهکههم و دهیانخوینمهوه، هیچ شتیک ناچیته میتشکم، له پۆژی دواتر دهتوانم له کاتی تاقیکردنهوه ههندیک زانیارییان بهیادم بهینمهوه، بهلام باوهپی تهواوم ههیه، دواى تپههپوونی یهک مانگ بهسەر بهیادهیتانهوهیان، هیچ زانیارییهکیان بهیاد نایهتهوه."

بنهمایهکی زانستییه، مروّف دهتوانیت له حالهتی بینهشبوون له خهوه، کهمیک لهوه زانیارییهکانی بهیاد بیتیهوه، له بهرئیهوهی زانیارییهکان یان یادهوهرییهکانی له ماوهی چهند

كاترزميريك يان پوژهكانى دواتر له ياد دهچيتهوه. له بهرئوهى يادهوهرپيهكانى له كاتى بښه شېبون بۇ ميتشك نيردرارون، يادهوهرى لاوازن و به خيراىى دهن به هلم و له ياد دهچنهوه.

سه بارهت بهو پرسه نهجامى چهند تاقيكردنهويهكه م بينيوه، له سهر ميتشكى بښه شېبوو له خه و نهجامدراون، به پيى نهجامهكان توپى نيوان خانهكانى ميتشك به نزيكى له حالهتى بښه شېبون له خه و بهيهكهوه نابه سترينهوه، بويه ميتشك ناتوانيت زانيارپيه نوپيهكان كوئترول بكات. پرسىكى پرونه مانهوهى زانيارى بۇ ماويهكى دريژ له بونيادى ميتشك پرسىكى ئاسان نپيه. بۇ تيگهيشتن لهو پرسه؛ كاتيكت تويژه ران بۇ ماويه بيسست و چوار كاترزميرى تهواو كومه ليك مشكيان له خه و بښه شكرد، يان كاتيكت بۇ ماويه دوو كاترزمير يان سى كاترزمير له خه و بښه شيانكردن. يه كه سهره تايپهكانى پرؤسهى فيربوون له ميتشكى مشكهكان، كه بهشى بهرهمهنيانى پروتيپنه، كيئشهى بونيادى بۇ توپى دهمارى دروستكرد، له نهجامدا به هوى كه مخه ويى توپى دهمارهكانى ميتشك پهكيان دهكهويت و تواناى كوئترولكردنى زانيارپيهكانيان نايبت.

كوئا تويژينهوهى له سهر ئه و پرسه، دهرىخستوهه ليكهوتهكانى زيانى كه مخه ويى، توشى ترشى ناوكى (DNA) و جيناتى پهيوهنديدار به فيربوون دهبيت، له چوارچپوهى ههمان بهشى خانهكانى ميتشك "هيپوكامپوس". كهواته كه مخه ويى له بابتهى بونيادناني يادهوهرى ههميشه يى زيان به ميتشك دهگيه نيت. بونيادناني يادهوهرى له حالهتى بښه شېبونى كهسه كه له خه و، هاوشپوهى بونيادناني قهلايهكى لمپيه له كه نارى دهرىا كه شه پولهكانى دهرىاى پى دهگات، بويه كاتيكت شه پولهكانى دهرىاى پيندهگات ... ئهوهى پروودهات كه ههرگيز ناتوانين خؤمانى لينبه دور بگرين.

كاتيكت له زانكوى هارقارد بووم، بانگهيشتكرام بۇ نووسينى يه كه م وتارم له پوژنامهى زانكو، وتاره كه م به ناوى "تريمون" بوو، له سهر پرسى كه مخه ويى و فيربوون و يادهوهرى بوو، هاوكات كوئا بانگهيشتكردم بوو بۇ نووسينى وتار!

ناوهروكى وتاره كه م خستنه پرووى ليكولپينه وهكهى پيشووم بوو، كه بايه خ و گرنگى خه و تنم خستوهه ته پروو، له گهل زياتر بلاوبوونهوهى كه مخه ويى له نيوان فيرخوازان، له بهرئوهى كه مخه ويى پرسىكى بهربلاوه له نيوان فيرخوازان. به لام لهو پرسه سهرزه نشتى خودى فيرخوازانم نه كردهو، بهلكو په نجهى تومه تم ئاراستهى دهستهى فيركردن كردهو، خوشم يه كيكت بووم له نهندامانى ئه و دهسته يه، گوتم ئيمهى ماموستا هول و كوششى زور له پيناوى فيركردن ددهين، هاوكات پوژانى كوتايى وهرزى خويندن ههموى دهكهين

به تاقیکردنه‌وه، له راستیدا ئه‌وهی دهیکهین کاریکی گه‌مژانه‌یه، له‌به‌رئ‌وهی به‌کۆی دهنگ بریاریکی نا زانستی به‌سه‌ر فیرخ‌وازه‌کان ده‌سه‌پنین، که بریاری که‌مکردنه‌وهی کاتی خه‌ویان و کوشش و خو‌ئاماده‌کردن‌یه‌ به‌ تاقیکردنه‌وه، بریاری چرک‌کردنه‌وهی تاقیکردنه‌وه‌کان له‌ کۆتا پۆژه‌کانی کۆتایی وهرز به‌ ته‌واویی پتچه‌وانه‌ی پرس‌ی گه‌شه‌پیدانی ئه‌قلی فیرخ‌وازان، له‌ ئه‌نجامی لیک‌ولینه‌وه و تو‌یژینه‌وه‌کانم تیگه‌یشتم لۆژیک‌یه‌ نابیت ئه‌وه بکه‌ین، که بۆ ماوه‌یه‌کی در‌یژه له‌ زانکۆکان ده‌کریت و ده‌یکهین، به‌لکو پتویسته دووباره بیر له‌ رینگاکانی هه‌لسه‌نگاندنی فیرخ‌وازان بکه‌ینه‌وه، هاوکات بیر له‌ کاریگه‌ریی له‌ فیربوون و له‌و بریاره نالۆژیک‌یه بکه‌ینه‌وه، که فیرخ‌وازانمان له‌ پتوانه‌یی ناچاری تاقیکردنه‌وه ده‌که‌ین. ئه‌گه‌ر بلیم په‌رچه‌کرداری ئه‌ندامانی ده‌سته‌ی فیرکردن له‌به‌رنه‌ر قسه‌کانم سارد بووه، به‌ جوانی و به‌ گه‌رمی پتیشوازی لینه‌کار! به‌لکو سه‌ره‌زنه‌شتیان کردم "له‌ بنه‌ماوه ئه‌وه بژارده‌ی فیرخ‌وازان" یان "ئه‌نجامی نه‌بوونی پلانی خویندنه له‌ لایه‌ن فیرخ‌وازانى نابه‌رپرس".

په‌رچه‌کرداری ئه‌ندامانی ده‌سته‌ی فیرکردن و یه‌که کارگێڕیه‌کانی، نایانه‌ویت به‌رپرس‌یاریتی تیکدانی میتشکی فیرخ‌وازان هه‌ل‌بگرن، له‌ راستیدا هه‌رگیز گریمانی ئه‌وه ناکه‌ن، به‌ یه‌ک وتار ناتوانم له‌ رینگای تاقیکردنه‌وه پرس‌ه‌ی تیگه‌یشتن و فیربوونی فیرخ‌وازان بگۆرم، چ له‌و زانکویه یان هه‌ر ده‌زگا و ناوه‌ندیکی دیکه‌ی خویندنی بالا بیت، له‌ کاتیکدا زۆر له‌ زانایان و ده‌روونزانان قسه‌یان له‌سه‌ر ده‌زگا و ناوه‌نده‌کانی فیرکردن کردووه: تیۆره‌کان و بیرۆکه‌کان و پینماییه‌کان نه‌وه له‌ دواى نه‌وه کۆتایان دیت و ده‌مرن، که‌واته ده‌بیت قسه له‌سه‌ر ئه‌و پرسه بکریت، ده‌بیت شه‌په‌که له‌ شوینیک ده‌ستپینگات و بکریت.

له‌وانه‌یه ئیستا به‌ت‌ویت لیم ببهرسی، شتوازی فیرکردن و رینگای هه‌لسه‌نگاندنی خۆت بۆ فیرخ‌وازان گۆڤیوه؟ به‌لێ ئه‌وه‌م کردووه، له‌ کۆتایی وهرزی خویندن تاقیکردنه‌وهی کۆتاییم نییه، له‌ بری ئه‌وه پڕۆگرامه‌کانی خویندن دابه‌شده‌که‌م بۆ سێ به‌ش، بۆئ‌ه‌وه‌ی فیرخ‌وازه‌کان له‌ چه‌ند وانه‌یه‌ک زیاتر بۆ تاقیکردنه‌وه نه‌خوینن، ئه‌و سێ تاقیکردنه‌وه‌ی له‌ سێ به‌شه‌که‌ی پڕۆگرامی خویندن ده‌یکه‌ین، له‌سه‌ر یه‌کدی نییه.

له‌ راستیدا، کاریگه‌ریی تاقیگه، گوزارشت له‌ سایکۆلۆژیای یاده‌وه‌ری ده‌کات "فیربوون به‌ یه‌ک پاک‌یج به‌رانبه‌ر فیربوونی ماوه‌ ماوه‌یه". هاوشیوه‌ی پرس‌ی شتوازی شارستانیه له‌ خواردن، له‌به‌رئ‌ه‌وه زۆر باشت‌ر ده‌بیت "ماوه‌کانی فیرکردن" دابه‌ش بکه‌ین بۆ ماوه‌ی زۆر

کورت، له نټوان ماوه‌کانی فټربوون، پشودان هه‌بټ، تاکو یارمه‌تی پرۆسه‌ی پټکخستنې فټربوون بدات، له بری ټه‌وی هه‌ولې ټاخنښی زانیاریه‌کان به‌یه‌که‌وه بده‌ین.

له به‌شی شه‌شم قسم سه‌بارت به‌و پوځله زور گرنگه‌ کرد، که خه‌وتن له دواي فټربوون ده‌بټنټ، له پرووی جیگیرکردنی ټه‌و زانیاریه‌ی له کوتا جار فټرخواز پیش خه‌وتن وه‌ریگرتوه و ټیکه‌ل به‌یه‌کی کردوون.

هاوپړی دیرنیم له زانکوۍ هارڅاردی پزیشکی (رؤبرت سټیکگولډ) توږینه‌وه‌یه‌کی زیره‌کانه‌ی ټه‌نجامدا، ټه‌نجامی کاریگر و فراوانی هه‌بوو: وایکرد (۱۳۳) فټرخواز له فټرخوازانې خویندنې بالا، بابه‌ټیک له پټگای یاده‌وه‌ری ببین فټرن، پرۆسه‌ی فټکردنه‌که له پټگای دووباره‌ کردنه‌وه‌ی بابه‌ته‌که‌ بوو، دواتر فټرخوازه به‌شداربووه‌کانی به‌ سټی گروپ هټنایه‌وه ناو تاقیگه‌که‌ی، بو زانښی پاده‌ی فټربوونیان، گروپنک له پوځی دوايی دواي شه‌ویک له خه‌وتن هټنایه‌وه بو تاقیگه، گروپی دوهم دواي دوو شه‌و له خه‌وتن هټنایه‌وه بو تاقیگه، گروپی سټیهم دواي سټی شه‌و له خه‌وتن هټنایه‌وه بو تاقیگه.

ټه‌نجامه‌که ټیستا به‌و شټوه‌یه‌یه که پیشینیم کردبوو، یه‌ک شه‌و خه‌و، ټه‌وه‌ی فټربوون به‌هټزیکردبوو، هه‌روه‌ها پالپشتی هه‌لگرتنی بابته‌ی فټربوونی کردبوو، هه‌ندیک له‌و فټرخوازانې شه‌ویک زیاتر له پیش تاقیکردنه‌وه خه‌وتبوون، یاده‌وه‌ریان چاکتر ببوو، ټاستی چاکتربوونی یاده‌وه‌ری هه‌رسن گروپه‌که ده‌رکه‌وت به‌ پوونی چاکتر ببوو، ته‌نها یه‌ک گروپی لاه‌کی نه‌بټ، به‌شداربووانی ټه‌و گروپه‌ لاه‌کیه، جیاواز له سټی گروپه‌که‌ی دیکه، که هه‌مان بابته وه‌کو گروپه‌کانی دیکه به‌ باشی فټربوون، هه‌روه‌ها دواي سټی شه‌و له خه‌وتن تاقیکرانه‌وه، وه‌کو چوون سټی گروپه‌که‌ی دیکه دواي فټربوون و خه‌وتن تاقیکرانه‌وه.

تاکه جیاوازی نټوانییان، گروپه‌ لاه‌کیه‌که یه‌ک شه‌و پیش فټرکردن له‌ خه‌و بټیه‌شکراوون، هاوکات له پوځی دواي تاقیانکردنه‌وه، به‌لکو (ستکگورد) پټگای پټدان دوو شه‌و پیش تاقیکردنه‌وه‌یان خه‌وی قه‌ره‌بووکردنه‌وه بخه‌ون، به‌لام هیچ نیشانه‌یه‌ک له‌سه‌ریان ده‌رنه‌که‌وت، ټاماژه به‌ چاکتر جیگیربوونی زانیاریه‌کان له یاده‌وه‌ریان بکات، به‌ واتایه‌کی دیکه، ټه‌گر له شه‌وی یه‌که‌می پیش فټربوون نه‌خه‌ویت، ټه‌وه ده‌رفه‌تی جیگیربوونی زانیاریه‌کان له‌ده‌ست ده‌دیت، ټه‌گر له دواي فټربوون ده‌رفه‌تی قه‌ره‌بووکردنه‌وه‌ی خه‌وی له‌ده‌ست چووت بو بره‌خسټ.

سه‌بارت به‌ یاده‌وه‌ری، پرسه‌که به‌و شټوه‌یه‌یه، خه‌و وه‌کو بانک نییه، له‌به‌رټه‌وه‌ی ناتوانی خه‌و وه‌کو قه‌رز که‌له‌که بکه‌یت، به‌و هیوايه‌ی دواي ماوه‌یه‌کی دیکه بیده‌یته‌وه،

کهواته دهخهویت بۆ ئهوهی پرۆسهی جیگیرکردن له یادهوهریت بهرپوهبچیت، یان به پینچهوانهکهی ناخهویت، ئهوه هه‌رگیز پرۆسهی جیگیرکردن له یادهوهریت بهرپوهناچیت. ئه‌و ئه‌نجامه‌ی مایه‌ی قه‌له‌قییه، کاتیک به‌هیواوه به‌برده‌وامی بیست و چوار کاتژمیر به‌دریژایی رۆژانی هه‌فته له‌کۆمه‌لگه‌که‌مان په‌له‌ده‌که‌ین، ئارام ناگرین و چاوه‌روان ناکه‌ین. هه‌ستده‌که‌م سه‌باره‌ت به‌و پرسه و تاریکی نوێ له‌پینگایه....

خه‌و و نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر (خه‌له‌فان) (SLEEP AND ALZHEIMER'S DISEASE)

ئهو دوو نه‌خۆشییه‌ی زۆرت‌ترین ترس له‌لای خه‌لکی ولاتانی پیتشکه‌وتوو ده‌وروژیتن، خه‌له‌فان و شیرپه‌نجه‌یه، هه‌ردووکیان په‌یوه‌ندیان به‌که‌مخه‌ویییه‌وه‌هیه، پرسی شیرپه‌نجه له‌به‌شی هه‌شته‌م گفتوگۆده‌که‌ین، به‌شی هه‌شته‌م تایبه‌ته به‌په‌یوه‌ندی نیوان جه‌سته و که‌مخه‌ویی، به‌لام نه‌خۆشی خه‌له‌فان یان زه‌هایمه‌ر، که‌توشی میتشک ده‌بیته، دانپیدانانیکی خیرا به‌هۆکاره‌که‌ی خه‌و په‌کیکه له‌فاکته‌ره‌کانی و شینوازی ژیان ئهو نه‌خۆشییه زیاده‌کات، هاوکات خه‌و هۆکاره‌ مرقوف توش نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر بیته.

ئهو حاله‌ته ته‌ندروستییه بۆ په‌که‌م جار له‌سالی (۱۹۰۱) له‌سه‌ر ده‌ستی پزیشکی ئەلمانی (د. ئانوسیۆس زه‌هایمه‌ر) دۆزرایه‌وه، دۆزینه‌وه‌که‌ی گه‌وره‌ترین رۆوبه‌رپوه‌بونه‌وه‌ی ئابووری و ته‌ندروستی گشتی بوو له‌سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک. له‌به‌رئه‌وه‌ی زیاتر له‌ (۴۰) ملیونی که‌س توشی نه‌خۆشی خه‌له‌فان ببوون، خه‌له‌فان توانا‌کانی مرقوف لاواز ده‌کات، ژماره‌ی توشبوون له‌گه‌ل هه‌لکشانێ ته‌مه‌ن زیاده‌کات، هه‌روه‌ها له‌گه‌ل که‌مبوونه‌وه‌ی کۆی بری خه‌ویان، له‌سه‌رده‌می ئیستامان له‌ده‌که‌س یه‌ک که‌س توشی نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر ده‌بیته، توشبووان ته‌مه‌نیان له‌سه‌رووی شه‌ست و پینج سالییه، بینگومان ئهو ژماره‌یه به‌برده‌وامی له‌زیادبوونه، ئه‌گه‌ر له‌پرسی ده‌ست‌نیشانکردن و خۆپاراستن و شینوازی چاره‌سه‌رکردنی هه‌ول و کۆششی زیاتر نه‌دریت.

خه‌و بژاردیه‌کی نوێی چاره‌سه‌ری خه‌له‌فانه، له‌گه‌ل ئهو سنی رۆوبه‌رپوو بوونه‌وه‌یه به‌یه‌که‌وه: "ده‌ست‌نیشانکردن، خۆپاراستن، چاره‌سه‌رکردن" هیوای له‌سه‌ر هه‌لده‌چنریت. پیتش ئه‌وه‌ی گفتوگۆ له‌سه‌ر هۆکاره‌که‌ی بکه‌ین، په‌که‌م جار باسی په‌یوه‌ندی هۆکارگه‌ری نیوان شله‌ژانی خه‌و و نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر ده‌که‌ین.

شله‌ژانی خه‌وی جۆریی "به‌تایبه‌تی قوناغیتی قولی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرایی چاوه، له‌گه‌ل هه‌لکشان و به‌سالاچوون زیاده‌کات، ئهو پرسه‌مان له‌به‌شی پینجه‌م به‌روونی خسته‌رپوو. ئهو پرسه به‌ستراوه‌ته‌وه به‌پاشه‌کشیکردنی یاده‌وه‌رییه‌کان، ئه‌گه‌ر حاله‌تی نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر هه‌لبه‌نگین، ئه‌وه پاشه‌کشیه‌ی زۆر له‌خه‌وی جۆریی و

تیکچوونی دهبینی، له‌وانه‌یه‌وه گه‌وره‌ترین به‌لگه‌ بیت له‌سه‌ر پرسى توشبوون به زه‌هایمه‌ر، به‌هوى شله‌ژانى خه‌وه‌وه، له‌ دیدى تودا ئه‌وه‌هه‌قیقه‌ت نییه‌؟ شله‌ژانى خه‌و به‌ چهند سالتیک ده‌که‌وێته‌ پێش نه‌خۆشى زه‌هایمه‌ر! هاوکات شله‌ژانى خه‌و نیشانه‌ى ئاگادارکردنه‌وه‌ى پێشوه‌خته‌ى حاله‌تى زه‌هایمه‌ر، یان به‌شداریکی هه‌قیقیه‌ له‌ توشبوون به‌ خه‌له‌فان یان زه‌هایمه‌ر.

دواى ده‌ستنیشانکردنى توشبوون به‌ (ALZHEIMER) زه‌هایمه‌ر، تیکچوونی خه‌و و نیشانه‌ به‌هیزه‌کانى نه‌خۆش گرفتاریانه‌ له‌گه‌لیدا زیاد ده‌که‌ن، ئاماژه‌یه‌کى ڤوونه‌ یۆ ڤۆلى په‌یوه‌ندى نیوان شله‌ژانى خه‌و و توشبوون به‌ زه‌هایمه‌ر، ئه‌وه‌ى پرسه‌که‌ خراپتر ده‌کات، زیاتر له‌ (60%) نه‌خۆشانی توشبوو به‌ زه‌هایمه‌ر، توشى یه‌کتیک له‌ جو‌ره‌کانى شله‌ژانى خه‌و ده‌بن، جو‌ره‌کان له‌ ڤووى پزیشکی ناسراون، توشبوون به‌ شله‌ژانى خه‌و به‌ شیوه‌یه‌کى تایبه‌ت له‌ ناو نه‌خۆشانی توشبوو به‌ زه‌هایمه‌ر ناسراوه‌.

به‌لام ئه‌وه‌ى په‌یوه‌ندى شله‌ژانى خه‌و و نه‌خۆشى زه‌هایمه‌ر به‌ یه‌که‌وه‌ ده‌به‌ستیه‌وه‌ نه‌ناسراوه‌ یان نه‌زانراوه‌. به‌ ڤیژه‌یه‌ى ماوه‌یه‌کى نزیکه‌ پرسى په‌یوه‌ندیه‌ نیوانیان ناسراوه‌ و دانى پێدانراوه‌، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ى هێشتا زۆر پرس له‌و نیوانه‌هه‌یه‌، پێویسته‌ زیاتر تێنى بگه‌ین، ئیستا درک ده‌که‌ین، شله‌ژانى خه‌و و نه‌خۆشى زه‌هایمه‌ر به‌ سوڤیکى هه‌لکشانی نه‌رێنى کارلیکه‌ده‌که‌ن، هاوگات خۆیان گه‌شه‌ به‌ خۆیان ده‌ده‌ن، ده‌توانین به‌و سوڤه‌ نه‌رێنییه‌ هه‌لکشاوه‌ بلیین زه‌هایمه‌ر یان گه‌شه‌کردن و په‌ره‌سه‌ندنى زۆر خێرای په‌یوه‌ندى نیوان شله‌ژان و زه‌هایمه‌ر.

نه‌خشه‌ى زه‌هایمه‌ر به‌ستراوه‌ته‌وه‌ به‌ که‌له‌که‌بوونی ڤروتینی ژه‌هراوێى، که‌ پێى ده‌گوتریت (beta-amyloid) بیتا ئه‌میلۆید، ئه‌و ڤروتینه‌ ژه‌هراوه‌ییانه‌ له‌ناو میتشک له‌سه‌ر شیوه‌ى تۆپه‌ل یان پارچه‌ى نیشتوو کۆده‌بیته‌وه‌، پارچه‌ ئه‌میلۆیده‌کان (neurons) ده‌ماره‌خانه‌کان ژه‌هراوى ده‌که‌ن، له‌به‌رئه‌وه‌ى ده‌ماره‌خانه‌کانى ده‌وربه‌رى خۆ په‌کده‌خات، ئه‌وه‌ى مایه‌یه‌ى تێرامان و سه‌رسامیه‌، پارچه‌ ئه‌میلۆیده‌کان ته‌نها توشى هه‌ندیک ناوچه‌ى میتشک ده‌بن "تاكو ئیستا هۆکارى پرسى توشبوونی هه‌ندیک ناوچه‌ى میتشک به‌ ئه‌میلۆید و تووش نه‌بوونی هه‌ندیک ناوچه‌ى دیکه‌ ڤوون نییه‌".

ئه‌وه‌ى له‌ پرس و شیوازی توشبوون سه‌رسامى کردووم و ڤوون نه‌بووه‌ته‌وه‌، پرسى که‌له‌که‌بوونی ئه‌میلۆیده‌، له‌ قوناغى سه‌ره‌تای په‌ره‌سندنى نه‌خۆشى زه‌هایمه‌ر له‌ میتشک، هاوکات له‌گه‌ل قوناغى په‌ره‌سه‌ندنى نه‌خۆشییه‌که‌؛ هێزى خه‌له‌فان یان زه‌هایمه‌ر زیاد ده‌کات، ئه‌و ناوچه‌یه‌ى ئه‌میلۆیدی تیا‌دا که‌له‌که‌ ده‌بیت، ناوه‌راستى به‌شى پێشه‌وه‌ى میتشکه‌،

به يادمان دیته وه ئه و ناوچه یه ی میتشک، بهر پرسه له به دیهتانی کاره با بۆ قوناغی خهوی قولی نه مانى جولەى خیرای چاو له کهسانی گهنجى تهن دوست. به لام له ئیستادا نازانین، نه خوشی زه هایمه ر له ئه نجامی شله ژانی خه وه یان شتیکی دیکه، ئه وه ده زانین هه ردوو پرسه که به یه که وه پرووده نه، واتا شله ژانی خه و و توشبوون به زه هایمه ر، بۆیه ده پرسم، ئه گه ر خه وى که سى توشبوو به زه هایمه ر هۆکاره شله ژانی قوناغی خه وى قول بیت، ئه وه شله ژانی خه و، ئه و ناوچه یه ی میتشک په ک ده خات، که قوناغه سه ره کییه کانی خه وى قولی لى په ی داده بیت.

به یاوه رى (د. ولبام جاکوست) جه ختم له سه ر ئه و پرسه کرده وه، جاکوست سه رچاویه کی زانستی بالاییه له تایبه ته نه دی و نیشانه کانی نه خوشی زه هایمه ر له زانکۆی کالیفورنیا - بیرکلی، تیمه که مان به یه که وه ده ستیان کرد به تاقیکردنه وه ی ئه م گریمانه یه، دوای چه نه دین سال له تاقیکردنه وه ی به رده وام گه یشتین به وه لام، له ماوه یه دا هه لسه نگاندنمان بۆ خه وى ژماره یه کی زۆر له و به سالچاوه نه کرد، به پله ی جیاواز که له که بوونی پروتینی ئه میلۆیدیان له میتشک هه یه، له کۆکردنه وه ی زانیارییه کان له پێگای ئامیری تایبه ت به وینه گرتنی به ش به شی میتشک و ده رکردنی (PET) بۆزترونی، گه یشتین به وه ی هه رچه نه ده راده ی که له که بوونی ئه میلۆید له ناوه چه ی ناوه راستی به شی پێشه وه ی میتشک زیاد بکات، خه وى قولی جۆری ئه و به سالچاوه نه زیاتر ده شله ژا، به لام به گشتی هۆکاره که ی پاشه کشینی خه وى قول نه بوو، له به ره ئه وه ی پاشه کشینی خه وى قول، له گه ل گه وه ره بوونی ته مه ن پرسینکی سروشتی باوه، به لکو هۆکاره که ی ده گه رپێته وه بۆ به هیزترین و قولترین شه پۆله هیاوشه کانی میتشک، بۆ خه وى نه مانى جولەى خیرای چاو، واتا خه وى نه مانى جولەى خیرای چاو، بیوه ستان به هۆی نه خوشی زه هایمه ره وه به رده وام که م ده بیته وه، ئه و جیاکارییه پرسینکی گرنگه، واتای ئه وه یه شله ژانی خه و له ئه نجامی که له که بوونی ئه میلۆید له میتشک پرووده دات، واتا هۆکاری زه هایمه ر گه وه ره تره له وه ی ته نها (به سالچاوه نی ئاسایی) هۆکاری بیت، به لام ئه گه ری شله ژای خه و له ئه نجامی به سالچاوه ن پرسینکی ده گمه نه: بۆیه ده بیت خومان به دوور بگرین له وى ده زانین و ده یلین، که له گه ل به سالچاوه ن خه و ده شله ژیت.

ئه وه ی وامان لینه دکات له ئیستادا ئه و پرسه به وردی بپشکنین، ئه وه ی: ئه گه ر ئه و بۆشاییه به دیاریکراوی له چالاکی شه پۆله کانی میتشک بۆ خه و بیت، ده بیت به نیشانه یه کی زوو بۆ ئه و که سانه ی، پروبه پرووی مه ترسی گه وه ره تر ده بنه وه له پرووی توشبوون به نه خوشی زه هایمه ر، چونکه نیشانه که پێش چه نه د سالتیک له ده رکه وتنی نه خوشییه که

دەرکه ویت، ئەگەر سەلمینرا خەو ئامرازی پێوانەکردن و دەستنیشانکردنی پێشوەختە بە تاییەتی خەو بە رێژەیی ئامرازیکی ئاسان و خیرایە و دژ نییە، ھەروەھا دەتوانریت بۆ دەستنیشانکردنی ژمارەییەکی زۆر نەخۆش بەکاربھێنریت، بە جیاواز لە وینەگرتن بە بەکارھێنانی رەنینی موگناتیسی یان بە دەرکردنی پۆزترونی، لەبەرئەو توشبوونی زوو یان پێشوەختە پرسیکی ئاساییە.

لەسەر بنەمای ئەو دۆزینەوانە، لە کۆتاییدا توانیمان بەشیکی گرنگ لە مەتەلی نەخۆشی زەھایمەر چارسەر بکەین، ھاوکات ھۆکاریکی دیکە ی نوێمان دۆزیووە، کە بەشەکانی ئەمیلۆید دەتوانیت بەژداری لە گێژانەوێ یادەوێ بەسالاچووندا بکات، ئەو پرسە بە ئاستیکی بەرز لە تیگەشتنمان بۆ میکانیزمی کارکردن لەسەر نەخۆشی زەھایمەر پرسیکی نادیار و ناوون بوو، ئەو ھەم خستەروو ئەمیلۆیدی ژەھراویی، تەنھا لە ھەندیک بەشی مێشک کەلەکە دەبیت، پرسیکی ڕوونە نەخۆشی زەھایمەر بە بەردەوامی تاییەتمەندە بە لەدەستدانی یادەوێ، بەلام ھیۆکامپۆس (یادگەییەکی گرنگە لە مێشک)، بە پڕۆتینی ئەمیلۆید کاریگەر نابیت، ئەو پرسیارە تاكو ئیستا زانیانی سەرسام کردووە: ئەمیلۆید چۆن دەبیتە ھۆکاری لەدەستدانی یادەوێ لە نەخۆشانی زەھایمەر؟ لەگەڵ ئەوێ توشی ناوچە ی یادەوێ مێشک نابیت؟ ھاوکات جۆری دیکە نەخۆشی دەتوانیت بەشداری لەو پرسەدا بکات، لەسەر بنەمای ئەو پرسیارە، پرسیکی ئەقلانی دەبینم، فاکتەرێکی ناوەندی ھەیە و نایزانین: فاکتەرێک کاریگەرییەکانی ئەمیلۆید دەگوازیتەو بۆ یادەوێ، ئەو ئەمیلۆیدی توشی بەشەیکی مێشک دەبیت، ئەگەرچی یادەوێ پشت بە ناوچەییەکی دوور دەبەستیت، ئایا شلەژانی خەو فاکتەرێکی وون و نادیارە؟

لە پێناوی تاقیکردنەوێ ئەو تیۆرە و سەلماندنی، وامانکرد ئەو نەخۆشە بەسالاچووانە ئاستی کەلەکەبوونی ئەمیلۆیدی لە مێشکیان بەرزە، لە پۆژدا لیستیکی نوێی زانیاری بخویننەو، لە بەیانی ڕۆژی دواتر دوای تۆمارکردنی داتای خەوی ئەو شەو یان لە تاقیگە، تاقییان بکەینەو، بۆ بینینی پادە ی کارایی خەوی ھەریەکیان بۆ جیگیرکردنی ئەو یادەوێ، یان پادە ی کارایی خەویان لە ھەلگرتنی زانیاریەکان، لە ئەنجامی تاقیکردنەوێان کاریگەری کارلیککردنی زنجیرەبیمان دۆزیووە، لەو کەسانە ی ئەمیلۆیدی لە بەشی پێشەوێ مێشکیان لە ئاستیکی بالا بوو، دەرکەوت لەدەستدانی خەوی قولیان زۆرترە، ھەروەھا لە جیگیرکردنی یادەوێیەکان شکستیان ھێناو، واتا لەیادچوونەو لە دوای خەو بەھێزترە لە بری بەیادھاتنەو لە دوای خەو! کەواتە تەنھا شلەژانی خەوی قولی نەمانی جولە ی خێرای چاو، ناوەندی شاراوێ نێوان ئەمیلۆید و

تىنچچوونى يادەۋەرى نەخۇشانى زەھايىمەر، واتا نەمانى خەۋى قوللى جۈلەي خىراي چاۋ
بازنە ونەكەيە.

لەگەل ئەۋ بەلگە و راستىيانەي خىستمانەپوۋ، دۈزىنەۋەكە تەنھا نىۋەي چىرۈكەكەيە،
بەلام ئەۋ نىۋەيە بايەخ و گرنگى چىرۈكەكەيە، ئەنجامى تاقىكردنەۋەكەمان ئەۋەي دەرخت
پارچەكانى ئەمىلۆيد لە نەخۇشى زەھايىمەر پەيۋەندى بە لەدەستدانى خەۋى قولەۋە ھەيە.
ئايا كەمخەۋىي لە ھەردوۋ ئاراستە كارىگەرىي ھەيە؟ ئايا كەمخەۋىي دەيتتە ھۆكارى
كەلەكەبوونى ئەمىلۆيد لە مېشك؟ ئەگەر وايتت، كەۋاتە كەمخەۋىي لە دىزىيى ماۋەي ژيانى
مروۋف، بەپوونى زىادبوونى مەترسى توشبوون بە نەخۇشى زەھايىمەر دروستدەكات.

بە نىزىكى لە كاتى ئەنجامدانى ئەۋ تاقىكردنەۋەيە، (د. مېشىل نىترگارد) لە زانكۆي
(پۇتشتىر) دە سال پېش ئىستا لە توۋىنەۋەكانى لەسەر خەۋ ئەنجامى دابوون، لە ماۋەي
كاركردنى لەسەر مېشك، گەيشت بە يەككە لە دۈزىنەۋە گرنگەكان، دوو جۆر تۈپى بۇ
پېندانى زانىارى لە مېشك دۈزىيەۋە، پېيان دەگوتريت "سىستەمى خانەي (لىمفاۋى)"، ئەۋ
سىستەمە لە خانە پىكھاتوۋە و پېنى دەگوتريت سىستەمى(كەتيرەيى).

خانە كەتيرەيەكان لە ھەموو مېشك بىلابوۋىنەۋە، ئەۋ خانانە لە پال دەمارەخانەكانى
مېشك جۈلەي كارەبايى لە مېشك دروستدەكەن، ئەۋ سىستەمە لىفاۋىيە پىسىيەكان لە
جەستە دەكەنە دەرۋە، سىستەمى لىفاۋى كارى كۆكردنەۋە و فېيدانى پىسىيە گۆپراۋە
مەترسىدارەكانى ناۋ جەستەيە، لە ئەنجامى كارى سەختى خانەكانى مېشك دروست دەبن،
ئەۋ خانە لىفاۋىيەۋە ۋەكو تىمىكى يارمەتيدەر كاردەكەن و بە ۋەرزىشۋانى گەۋرە دەرۋەي
مېشكىيان داۋە.

لەگەل ئەۋەي سىستەمى لىفاۋى (يان تىمى پىشتىۋانى) لە ماۋەي پۇژدا ھەندىك كار و
چالاكى ئەنجام دەدەن، د. نىترگارد لەگەل تىمەكەي ئەۋەيان دۈزىيەۋە، (پاكردنەۋەي
دەمارەخانەكان) تەنھا لە ماۋەي خەۋتن زىاتر ئەنجام دەدرىت، ھەروەھا لەگەل پىتمىي
خەۋى قوللى نەمانى جۈلەي خىراي چاۋ دەمارەخانەكانى مېشك پاكدەكەنەۋە، خىرايى
پروۋسەي پاككردنەۋەي مېشك بە بېرى دە جار بۇ بىست جار زىاد دەكات، بە پىگايەك
ئاتانين ۋەسفى بىكەين، لەبەرئەۋەي "شوشتنى مېشك لە شەۋان زۆر بەھىزە"، سىستەمى
لىفاۋى پروۋسەي قولبۈونەۋە لە بەشەكانى مېشك، بە بەكارھىننەي شلەي مۇخى مېشك
ئەنجام دەدات، لە كاتى پروۋسەي پاككردنەۋە مېشك لە ناۋ ئەۋ شلەيە مەلە دەكات.

د. نىترگارد گەيشت بە دۈزىنەۋەي سەرسۈرھىنەرى زۆر گرنگ، ئەۋ ھۆكارەي پوون
كردەۋە، كە ۋادەكات شلەي مۇخى مېشك زۆر كارايتت لە فېيدانى پاشەپۇ گۆپراۋەكان لە

ماوهی شه‌ودا، خانه که‌تیره‌یه‌کانی می‌شک به پټ‌هیه‌ک بچووک ده‌بنه‌وه، ده‌گات به پټ‌ه‌ی (۶۰٪) له ماوه‌ی خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خټ‌رای چاو، بچووک بوونه‌وه‌ی خانه که‌تیره‌یه‌کان، ده‌بیته‌ ه‌وی زیاده‌بوونی ب‌وشایی گونجاو له نیو می‌شک، به‌وشیوه‌یه پټ‌گا به سیستمی لیفاوی ده‌دات له پټ‌گای فرټ‌دانی پاشه‌ر‌ویه گ‌وراوه‌کان می‌شک به باشی پاک بیت‌ه‌وه، گ‌ریمان بکه له شه‌ودا بچووک ده‌بیت‌ه‌وه و پټ‌گا به تیمی پاک‌کردنه‌وه ده‌دات، خ‌ول و خاشاکی هاتوو و بلا‌بوونه‌وه‌ییان له شه‌قامه‌کان ک‌وده‌کاته‌وه، به‌دوایدا ته‌وژمیکی ئاوی له ژیر فشار پال‌یان ده‌نیت، هه‌موو پټ‌چ و سوچیک ده‌شواته‌وه.

کاتیک له به‌یان‌یان له‌خه‌وه‌له‌دست‌ین، می‌شک‌مان توانای کارکردنی شایسته‌ی له نوئ هه‌یه، به ه‌وی ئه‌و پاک‌کردنه‌وه ق‌وله‌ کارایه‌ی له شه‌ودا به‌پ‌یوه‌چوو. ئایا هه‌موو ئه‌وانه چ په‌یوه‌ندیان به نه‌خ‌وشی زه‌هایمه‌ره‌وه هه‌یه؟ پ‌ر‌وتینی ئه‌میل‌وید یه‌ک‌یکه له پاشماوه ژه‌ه‌راوییه‌کان، که سیستمی لیفاوی له ماوه‌ی خه‌و لایان ده‌دات، پ‌ر‌وتینی ئه‌میل‌وید په‌گه‌زیک‌ی ژه‌ه‌راوییه و به‌رپ‌رسه له نه‌خ‌وشی زه‌هایمه‌ر. هه‌روه‌ها پاشماوه‌ی دیکه‌ی ژه‌ه‌راوی هه‌یه، په‌یوه‌ندی به نه‌خ‌وشی زه‌هایمه‌ره‌وه هه‌یه، له پټ‌گای پ‌ر‌وسه‌ی پاک‌کردنه‌وه له ماوه‌ی خه‌و پاک‌ده‌ک‌ر‌ینه‌وه، به‌لام پ‌ر‌وتینیک که ناوی (تاوه)، له‌گه‌ل گه‌رده بچووک و به‌ه‌یزه‌کانی ده‌ماره‌خانه‌کان له کاتی به‌کاربردنی ئوکس‌جین و وزه له ماوه‌ی پ‌وژدا دروست‌ده‌بن ده‌میننه‌وه، ئه‌گه‌ر تاق‌یک‌ردنه‌وه‌یه‌ک له‌سه‌ر مشک ئه‌نجام بده‌ین، مشکه‌که له خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خټ‌رای چاو بی‌یه‌ش بکه‌ین و به ب‌یداری بی‌ه‌یل‌ینه‌وه، به خ‌یرایی ئه‌میل‌ویدی له می‌شک که‌له‌که ده‌بیت، پ‌ر‌وتینی ئه‌میل‌ویدی ژه‌ه‌راوی که په‌یوه‌سته به نه‌خ‌وشی زه‌هایمه‌ر، له ئه‌نجامی بی‌یه‌ش‌بوون له خه‌و، به خ‌یرایی له می‌شکی مشکه‌که که‌له‌که ده‌بیت، له‌گه‌ل ژماره‌یه‌ک له ژه‌هری گ‌وراوی دیکه.

ده‌توانین به پټ‌گای جیا‌واز گ‌وزارشت له‌و پ‌ر‌وسه‌یه بکه‌ین، له‌وانه‌یه گ‌وزارشت‌کردنه‌که ز‌ور ساده‌بیت: ب‌یداری و به‌ئاگایی زیانی که‌م و یه‌کسان به می‌شک ده‌گه‌یه‌نیت، له کاتیکدا خه‌و چاره‌سه‌ری ده‌ماره‌کانی می‌شک ده‌کات.

د‌وژینه‌وه‌کانی د. نیت‌رگاردم ته‌واو‌کرد، ب‌و‌ه‌لامدانه‌وه‌ی پ‌رسیاری د‌وژینه‌وه‌کانمان، که به‌بی‌وه‌لام ماب‌وونه‌وه، که‌مخه‌ویی و نه‌خ‌وشی زه‌هایمه‌ر له چوارچ‌یه‌وه‌ی بازنه‌یه‌ک کارل‌یک ده‌که‌ن و به یه‌کسانی زیاده‌که‌ن، له حاله‌تی نه‌خه‌وتنی ته‌واو و پ‌نویست له شه‌ودا، پارچه‌کانی ئه‌میل‌ویدی ج‌یگیربوو له می‌شک زیاده‌بیت و که‌له‌که ده‌بیت، به تاییه‌تی له‌و ناوچه‌یه‌ی خه‌وی ق‌ولی ل‌ت‌یه‌یاده‌بیت، پارچه‌کانی ئه‌میل‌وید په‌لاماری ده‌دات و ده‌یش‌ن‌وینیت. له ئه‌نجامدا که‌سه‌که خه‌وی ق‌ولی نه‌مانی جو‌له‌ی خټ‌رای چاو له‌ده‌سته‌ده‌دات، له‌ده‌سدانی

خەوى قولى ناوبراۋ پاشەكشىن بە تواناى لادانى ئەمىلۆيد لە مېشك لە كاتى شەودا دەكات، پاشەكشىكردى تواناى لادان ئەمىلۆيد لە شەودا لە ئەنجامى بېتەشبوون لە خەو، ئەنجامەكە پىنچەوانە دەكاتەو، لەبەرئەوئەى دەرڧەت بە كەلەكەبوونى زياترى ئەمىلۆيد دەدات.

واتا بېرىكى زياتر لە ئەمىلۆيد، لە ئەنجامى بېرىكى كەمتر لە خەوى قول، بە پىنچەوانەو بە بېرىكى زياتر لە خەوى قول، ئەنجامى بېرىكى كەمتر لە ئەمىلۆيد؛ رۆلەكە بەبى پچران بەوشىۋەيە دەگۆرېت، پېشېبىنېيەكان لە ئەنجامى بەردەوامى ئەو زنجىرەيە بەدەيدەكرېت، كەم خەوى لە ماوئەى ژيانى كەسى پىگەپىشتوو، دەبېتە ھۆى زىادبوونى مەترسىيەكانى توشبوون بە نەخۇشى زەھامەر، لىكۆلېنەو پزىشكىيەكان بە ديارىكراوى ئاماژەى زۆر بەو پەيوەندىيە دەكەن، لە نۆوانىندا ئاماژە بە ھالەتى ئەو كەسانە دەكەن كە توشى شلەژانى خەو دەبن، ۋەكو خەزپان و پچرانى خەو.

لە نىوان دوو كەوانەدا لە دىدگايەكى نا زانستى دەلېم: بە بەردەوامى پرسىكى سەرسوپھىنەر دەبېنم، ھەرىكە لە مارگرېت تاتشەر و رۆنالد رېگان "كە دوو سەركردەبوون، بەردەوام دووبارەيان دەكردەو، ھەموو شەوئەك لە چوار يان پىنچ كاتزىمىر زياتر ناخەون"، ئەگەرچى بە بەردەوامى شنا و كۆمەلېك ۋەرزىشى سوئىديان دەكرد، بەلام لە كۆتايىدا ھەردووكان توشى ئەو نەخۇشىيە مەترسىدارە (خەلەفان) بوون.

ھەروەھا دۇنالد ترامپ ھەمان چارەنۆسى ئەوانى دەبېت، لەبەرئەوئەى بە راگەيانندن و قسەكانى دەردەكەوئەت، ھەموو شەوئەك لە چەند كاتزىمىرېك زياتر ناخەوئەت، لەوانەيە ئىستا ئارەزوو بكەيت، ئەوئەى لە پىشدا خستەپروو بايەخيان بى بەدەيت و لەبەرچاويان بگريت.

لە ئەنجامى ئەو دۆزىنەوانە وىستى زۆرمان بۆ دۆزىنەوئەى دېكە ھەيە، ئەگەرى چاكتركردى خەوى كەسىك، پىئويستە دەرڧەتى ئەو ھەمان پېدات مەترسىيەكانى توشبوونى بە نەخۇشى زەھامەر كەم بكەينەو، يان بەلاى كەم توشبوونى بە نەخۇشى زەھامەر دوابخەين.

لە ئەنجامى لىكۆلېنەو لەو نەخۇشانەى لە نەخۇشخانەكان خەوتوون، پالېستىيەك بۆ وىستەكەمان دەرکەوت، بە ئامانجى دۆزىنەوئەى ھۆكارى رېووتتر و چارەسەركردنى نەخۇشەكان، دەستمانكرد بە چارەسەركردنى ھالەتى شلەژانى خەوى كەسانى بەسالاچوو و تەمەن ناوەند، لە ئەنجامدا پىژەى پاشەكشىكردى تواناى دركردنيان بە شىۋەيەكى بەرچاو ھالەتى شلەژانى خەومان ھىواش كردنەو، ھەروەھا دەرکەوتنى نەخۇشى زەھامەرمان بۆ ماوئەى پىنچ بۆ دە سال دواخستن.

ئىستا تىمى توپزىنەو ھەكانم ھەولى پەرەپىدانى ژمارەيەك رېگاي باوهرپىتکراو دەدن، بۆ زىاكردى تواناى خەوى قولى نەمانى جولەى خىراى چاو، بە رېگاي دەستكرد، بۆ ئەوئەى بتوانين بېرىك لە ئەرکى جىگىركردى يادەوئەى بۆ نەخۇشەكان بگىرېنەو، كە لە كەسانى بەسالاچوو لاواز دەبېت، لە ئەنجامى زىادبوونى بېرى پروتېنى ئەمىلۆيد لە مېشك لاواز

بووه. ئه‌گەر توانیمان پړگایه‌کی په‌سند و گونجاو له‌ پرووی تیچوونه‌وه ده‌سته‌به‌ریکه‌ین، هه‌وره‌ها شیاوی گشتاندن و به‌کاره‌یتان بیت، ئه‌وه‌ خۆپاراستن ئامانجی ئه‌و پړگایه‌ ده‌بیت، ئایا ده‌توانین ده‌ستپړیکه‌ین و قه‌ره‌بووی پاشه‌کشینی بری خه‌وی قولی ئه‌و که‌سانه‌ له‌ کومه‌لکه‌که‌مان بکه‌ین، که‌ ده‌ سالیان ماوه‌ بکه‌ین به‌ خالی ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر، واتا پرووبه‌پرووی توشبوون به‌ مه‌ترسییه‌کانی زه‌هایمه‌ر بووینه‌وه، بۆئه‌وه‌ی مه‌ترسیه‌کانی توشبوونیان به‌ خه‌له‌فان له‌ قوناغی داهاتووی ژیانیان تیپه‌پړین؟ دان به‌وه‌دا ده‌نیم ئه‌و خواست و ویسته‌م زۆر که‌وره‌یه‌، له‌وانه‌یه‌ هه‌ندیک خه‌لک بلین ئه‌وه‌ پتویستی به‌ تووژینه‌وه‌ی زۆر که‌وره‌ هه‌یه‌، به‌لام ناچارین ئه‌وه‌ بخه‌ینه‌وه‌پروو ئه‌و لیک نزیکردنه‌وه‌یه‌ به‌ کردار له‌ بواری پزیشکی به‌کارده‌هینین، کاتیک وه‌سفی ته‌مه‌نی چل سالی، که‌سانی شه‌ست سالی بۆ ئه‌و که‌سانه‌ ده‌که‌ین که‌ مه‌ترسی توشبوون به‌ نه‌خۆشی خوینبه‌ره‌کانی دلیان له‌سه‌ره‌، دوا‌ی ئه‌وه‌ی ته‌مه‌نی په‌نجا سالی تیپه‌ده‌په‌پړین. یا له‌ بری پشت به‌ شیوازی خۆپاراستن بیه‌ستن، دوا‌ی زیاتر له‌ سه‌ده‌یه‌ک چاوه‌پړی چاره‌سه‌کردن ده‌که‌ن.

که‌مخه‌ویی تاکه‌ فاکته‌ر نییه‌ له‌ نیتوان سه‌رجه‌م فاکته‌ره‌کانی په‌یوه‌ندیان به‌ خه‌له‌فانه‌وه‌ هه‌یه‌، له‌گه‌ل پرووناکردنه‌وه‌کانی سه‌ره‌وه‌ ده‌رده‌که‌ویت، پرسیکی پروونه‌ ئه‌گەر خه‌و له‌ دروژایی ژیانی مرو‌قایه‌تی له‌ پله‌ی یه‌که‌م بیت، هاوکات خه‌و فاکته‌ریکی گرنگه‌ له‌ که‌مکردنه‌وه‌ی مه‌ترسییه‌کانی توشبوون به‌ نه‌خۆشی زه‌هایمه‌ر.

بەشى ھەشتەم

شېرپەنچە و جەلتەي دڭ و كورتى تەمەن

(Cancer, Heart Attacks, and a Shorter Life)

جەستە و كەمخەوى (Sleep Deprivation and the Body)

لە رابردوو باوەرپم بەو قەسەيە ھەبوو "خەو لەپال سىستەمى خۆراكى و چالاكى جەستەيى، پاىەى سەرەكى سىتەمى تەندروستىيە". بەلام دىد و بۆچوونى خۆم گۆرۈ! لەبەرئەوئەي خەو لە پاىەيىك زياترە: بەلكو ئەو پاىە سەرەككەيەيە بنەماي تەندروستى ئەوانى دىكە پىشتى پى دەبەستىت و لەسەرى بونىاد دەرئىن. ئەوئەندە بەسە ئەو بناغە يان پاىە بەھىزە لادەيەن، كە خەو، يان ئەوئەندە بەسە كەمىك لاوازي بكەين، تاكو زۆر لە كارىگەرييەكانى گرنگيدانى مەوۆف بە سىستەمى خۆراكى يان چاككەيەكانى جەستەيى كەم بىتتەو، كەواتە لە ئەنجامى لادانى ئەو بناغەيە يان پاىەيەي كە خەو ئەو دەبىينى.

كارىگەريى مەترسىدارى كەمخەوى لەسەر تەندروستى زۆر قولترە لەوئەي، ھەموو سىستەمە سەرەككەيەكانى جەستەت زيانى بەردەكەويت، ھەروەھا كاتىك خەوت كەم دەبىتتەو، ھەموو تۆرۈ دەمارە خانەكان و ئەندامەكانت زيانيان بەردەكەويت. ھىچ لاىەنىك لە لاىەنەكانى تەندروستىت ناتوانىت كارىگەرييەكانى كەمخەوى تىپەرئىتت و لە زيانەكانى رزگارى بىتت. وەكو لىچوونى ئاوە لە بۆرۈ شكاوى مالەكەتان، كەمخەوى لىچوونە و دەگات بە ھەموو گۆشە و سوچىكى پىكەتەي بايولۇژىيەت، تەننەت دەگات بە خانەكانت، بەلكو شتىكى زۆر جەوھەريى لە پىكەتە و بونىادت دەگۆرئىت: ئەويش "ترشى ناوككەيە (DNA)".

ئەگەر سنورى جەختكردنمان فروانتەر بكەين، دەبىينى زياتر لە بىست لىكۆلئەوئەي فراوان لە لىكۆلئەوئەي پزىشكى پەتايى ھەيە، كە مليۇنان كەس لە ماوئەي دەيان سالدات توشيان بووئەوئە، ھەموويان دۆزراونەتەو بە پوونى پەيوەنديان بە كەمخەوييەوئە ھەبوو: ھەركاتىك خەو كەم بىتتەو، تەمەن كورت دەبىتتەو. ھەبوونى پەويەندى ھۆكارگەريى لە نىوان كەمخەويى و ھۆكارى سەرەكى بۆ نەخۆشكەيەكان و مردن لە ولاتان پرسىكى پوونە، "يان ئەو نەخۆشكەيە زيان بە تەندروستى و سىستەمى جەستە دەگەيەنئىت، وەكو نەخۆشكەيەكانى دڭ و جەستە و خەلەفان و نەخۆشى شەكرە".

ئەوئەي لەو بەشەدا دەخريتە پوو بىزاركەرە، چەندىن رىگا دەخريتە پوو دەيسەلمىنئىت كەمخەوى تواناي زيان گەياندن و كارىگەريى تىكەدەرانەي بە سىستەمى فسىولۇژى لە

جەستەى مرقۇف ھەيە: ۋەكو سىستەمى خوينبەرەكانى دل و سىستەمى ھەرزكردن و گۆرپن و سىستەمى بەرگىرى و سىستەمى زاۋزى.

كەمخەۋىي و سىستەمى خوينبەرەكانى دل (SLEEP LOSS AND THE CARDIOVASCULAR SYSTEM)

خەۋى ناتەندروست، دللى ناتەندروست، بە تەۋاۋىي پەيۋەندىيەكانى ھەقىقىي سادەيە، لىكۆلىنەۋەيەك لە سالى (۲۰۱۱) ئەنجامدراۋە، داتاي زياتر لە نيو مليۇن پياو و ژن، لە تەمەن و پەگەز و كلتورى جياۋاز لە نو ۋلاتى جياۋازىي لەخۇگرتبوو، دەرکەۋت ماۋەي خەۋى كورت، ھۆكارى زىادبوۋنى (۴۵%) مەترسىيەكانى توشبوۋنە بە نەخۇشى خوينبەرەكانى دل "يان مردن بە ھۆكارى ئەو نەخۇشىيە". ماۋەي لىكۆلىنەۋەكە لە سەرەتاي دەستپىكردىن ماۋەي ھەۋت سال بۆ پازدە سالى خاياند، لىكۆلىنەۋەي يابانييەكان لەسەر چوار ھەزار كرىكارى نىر ئەنجامدراۋو، تىببىي پەيۋەندى ھاۋشيوەييان كىردبوو، بۆ ماۋەي زياتر لە چل سال بەردەۋام بوو، ھەموو ئەۋانەي شەش كاتژمىر و كەمتر دەخەۋتن، بە پىژەي (۴۰% يان ۵۰%) پوۋبەروۋى ئەگەرى يەك جەلتەي دل يان زياتر بېۋونەۋە، بەراۋرد لەگەل ئەۋانەي زياتر لە شەش كاتژمىر دەخەۋن.

لەسەر بىنەماي ئەو ئەنجامە، لەۋانەيە پىۋىست بىت؛ ئاماژە بەۋە بەكەم، پەيۋەندى نىۋان كورتى ماۋەي خەۋ و ھالەتى شىكستەيتاننى دل لە ئەركەكانى، لە زۆربەي لىكۆلىنەۋەكان پەيۋەندىيەكى بەھىزە، ھەروەھا فاكىرەيىكى دىكەي نەخۇشىيە مەترسىدارەكانى دل، جگەرەكىشان و كەمى چالاكى جەستەيى و كىشى زىادە، كەمخەۋىي لە خۇيدا تەندروستى دل بەئامانج دەگرىت.

لەگەل نىزىك بوۋنەۋەمان لە قۇناغى ناۋەندى تەمەن و سەرەتاي پاشەكشىنى تەندروستى و تواناي بەرگىرمان، ھەلگشانى كاريگەرىي كەمخەۋىي لەسەر سىستەمى خوينبەرەكانى دلەمان بە روۋنى دەيىنن، ئەو كەسانەي گەيشتوۋن بە چل يان پەنجا سال؛ يان زياتر، ئەگەر لە شەۋاندا شەش كاتژمىر بخەۋن، بەپىژەي (۲۰%) زىتر لەو كەسانەي لە نىۋان ھەۋت بۆ ھەشت كاتژمىر لە شەۋدا دەخەۋن، پوۋبەروۋى ئەگەرى توشبوۋن بە چەلتەي دل بىنەۋە، پرسىكى روۋنە، پىۋىستە لە قۇناغى ناۋەندى تەمەن بە پلەي يەكەم جەخت لە گرنگىدان بە خەۋ بىكرىتەۋە. بەلام بە داخەۋە لەو قۇناغەي تەمەن بە ھۆي ھەندىك باروۋۇخى خىزانى و پىشەيى، بەتەۋاۋىي بە پىچەۋانەي ئەو پىۋىستىيە بىنەپەيە پەفتار دەكەين.

يەك فشارى خوين دەيىتە ھۆكارى ئەۋەي دل توشى گىرفتى گەرە بىت، لە ئەنجامى كەمخەۋىي، بە خىرايى سەيرى قۇلى لاي راستت بىكە و شوۋىنى ھەندىك لە مولولەكان

دیاری بکه، قۆلی لای راست به په‌نجه‌کانی ده‌سته راست راسته‌وخۆ له ژیر مه‌چه‌کت به توندی دابگره، به پروونی ده‌بینیت مولوله‌کانی خوین په‌قده‌بن و ده‌ئاوسین. پرسه‌که تاراده‌یه‌ک مایه‌ی قه‌له‌قییه؟ بړیکی کهم له که‌مخه‌ویی ده‌توانیت به ئاسانی فشاری خوین له‌سه‌ر مولوله‌کانی خوینی جه‌سته‌ت زیاد بکات، هه‌موو فشاریک دیواری ئه‌و مولولانه فراوان ده‌کات و ده‌یان شله‌ژینیت، ئه‌و حاله‌ته مایه‌ی قه‌له‌قییه، به‌وشیوه‌یه زیاده‌بوونی فشاری خوین، له سه‌رده‌می ئه‌م‌رۆمان پرسیکی باوه، به راده‌یه‌ک وامان لیده‌کات کاریگه‌رییه ته‌ندروس‌تییه کوشنده‌کانی توشییان ده‌بین له یاد بکه‌ین.

ته‌نها له‌م سال به‌رزبوونه‌وه‌ی فشاری خوین به‌هۆی شکسته‌یتانی دل له ئه‌رکه‌کانی، گیانی هه‌وت ملیۆن که‌سی کیشاوه، هه‌روه‌ها به‌جه‌له‌ی دل و شکستی گورجیله‌کان سالانه پێژه‌یه‌کی زۆری خه‌لک ده‌مریت، که‌مخه‌ویی به‌پێژه‌یه‌کی زۆر به‌رز به‌رپرسه‌له‌ ده‌ستدانی باوک و دایک و خوشک و براو و هاو‌پڕ ئازیزه‌کانمان. هه‌روه‌ها به‌هۆی ئه‌و نه‌خۆشییانه‌ی له ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی توشییان ده‌بین، به‌لام تۆ پێویستت به‌وه‌ نییه، به‌ ته‌واویی به‌دریژی شه‌ویکی ته‌واو نه‌خه‌ویت، تا‌کو خوینبه‌ره‌کانی دلت توشی فشار بیت و گرنگی پینه‌ده‌یت. ئه‌گه‌رچی یه‌ک شه‌و له که‌مخه‌ویی به‌لای تۆ زۆر ساده و ئاساییه 'که‌مخه‌ویی له کاتژمێرێک یان دوو کاتژمێر تینا‌په‌ریت، به‌لام ده‌توانیت پێژه‌ی لیدانی دل کاتژمێر له‌ دوای کاتژمێر خێرا بکات، که‌واته که‌مخه‌ویی ده‌بێته‌هۆی زیاده‌بوونی فشاری خوین له‌ خوینبه‌ره‌کان.

به‌پێی تاقیکردنه‌وه‌کان ناتوانین دلنه‌وا‌یی ئه‌و که‌سانه‌ بکه‌ین که‌ که‌مه‌ده‌خه‌ون، تاقیکردنه‌وه‌که‌ له‌سه‌ر که‌سانی ته‌ندروست ئه‌نجام‌دراوه، کوئه‌ندامی خوینبه‌ره‌کانی دل‌ییان له‌ پێش تاقیکردنه‌وه‌که‌ به‌ ته‌واویی ته‌ندروست بووه، به‌لام له ئه‌نجامی کاریگه‌ری که‌مخه‌ویی له‌ یه‌ک شه‌وا هیزی جه‌سته‌ توانای هاوسه‌نگی نامینیت، به‌پێی تاقیکردنه‌وه‌کان ئه‌سته‌مه‌ بتوانریت به‌ره‌هه‌لستی ئه‌و کاریگه‌رییه‌ بک‌ریت.

راسته‌ خیرایی پێژه‌ی لیدانی دل و زیاده‌بوونی فشاری خوین تیده‌په‌ریت، به‌لام که‌مخه‌ویی ده‌بێته‌هۆی داخو‌رانی دیواری خوینبه‌ره‌کانی خوینیان پێدا تیده‌په‌ریت، به‌تایبه‌تی ئه‌و خویننه‌یه‌ره‌ی خوین بۆ دل ده‌هینیت، ئه‌وانه‌ خویننه‌یه‌ری سه‌ره‌کی دلن، پێژه‌وه‌کانی ژیانن" بۆیه‌ پێویسته‌ به‌ پاک‌ی و کراوه‌یی بمیننه‌وه، تا‌کو بتوانن به‌دریژی ماوه‌ی ژیان خوین به‌ دل بده‌ن. ئه‌گه‌ر ئه‌و خوینبه‌رانه‌ ته‌سک بوونه‌وه‌ یان گیران، له‌وانه‌یه‌ دل توشی جه‌له‌ی گشتی ببیت "زۆربه‌ی جار ئه‌و جه‌له‌یه‌ بکوژه‌" ئه‌نجامی جه‌له‌ی گشتی بیه‌شیوونه‌ خوینه‌ له‌ ئۆکس‌جین، به‌ گشتی ئه‌و حاله‌ته‌ به‌ "جه‌له‌ی دل" ناسراوه‌.

په پړينه وهی په ک گړی هۆکاری گیرانی خوینهنه رى سهره کييه، گیرانی ئه و خوینهنه رى خوراک به دل ددهات، گړی له کالسيومي که له که بوو دروست ده بېت، تويزه ران له زانکوی کاليفورنيا تافیکردنه وه یان له سهر نزیکه ی پېنچ هه زار که سی تهن دروستی ته مهن ناوهند نه جامدا، که هېچ نه خوښيیه کی نه خوښی دل یان هېچ نيشانه یه کی نه خوښیان نه بوو، که بۆ ماوه ی چهن د سالیکی چاودیری حاله تی خوینهنه رى سهره کييه کانیان کردبوو. هه لسه نگاندنی ریکخراوی زنجیره ییان بۆ ماوه ی خه ویان نه جامدا بوو، ئه گهر تو یه کیک بیت له و که سانه، پېنچ یان شش کاترمیز له هه موو شه ویک نه خه وتبیت، یان که متر له وه خه وتبیت، ئه وه ئه گهری توشبوونت به (که له که بوونی کالسيوم) له خوینهنه رى سهره کييه کان له ماوه ی پېنچ سالی رابردو به رېژه ی (۲۰۰%) یان (۳۰۰%) زیاتره، به راورد له گهل ئه و که سانه ی که هه موو شه ویک حه وت بۆ هه شت کاترمیز ده خه ون.

ئه و که سانه ی که مده خه ون، توشی گیرانی خوینهنه رى سهره کييه کان ده بن. که پنیوسته خوینهنه رى سهره کييه کان به کراوه یی بمیتته وه، بۆ ئه وه ی خوین به دل بگه یهن، گیرانی خوینهنه رى هۆکاری تینوبوونی دل بۆ خوین و زیادبوونی مه ترسی توشبوون به جه له ته ی گشتی دل.

له گهل زوری ئه و رینگایانه ی که مخه ویی کار له سهر تیکدانی تهن دروستی خوینهنه رى کانى دل ده کهن، به لام رینگاکانی که مخه ویی له ده ورى یه ک ره گه زی هاوبه ش ده خولینه وه، ئه ویش کوئهن دامی ده ماری دۆستانه یه. له سهر ئه و بنه مایه ده بېت له ئیستاوه ههر بیرۆکه یه که سه باره ت به خوښه ویستی و هاوړییه تی و سوزدارى له سهرت ده ربه یتیت، که کوئهن دامی ده ماری پې ناو ده نیتیت، کوئهن دامی ده ماری خوښه ویست، به رپرسه له چالاکی و وروژاندن، هه روه ها له کاتی پتیوست به رپرسی هاندانه، کوئهن دامی ده ماری دۆستانه یان خوښه ویست توانای به یاده یتاوه ی پرسه جیاوازه کانى، وه کو توندوتیژی و شله ژانی په یوه نندیدار به حاله تی شه پرکردن یان راکردن هه یه. چالاکیه کانى به یاده یتاوه به رینگای گشتی له ماوه ی چهن د چرکه یه ک پرووده دن. وه کو ژهنه رالیکى پله به رز کارده کات له به رپوه به ردى سوپایه کی گه وره، کوئهن دامی ده ماری خوښه ویست توانای نه جامدانى چالاکی له سهر دریزیای و فراوانی پیکهاته ی به شه فسیؤلورژییه کانى جه سته هه یه، له ئاره فکرده وه بۆ ئه رکی به رگریکردن بۆ رژاندنی ماده کیمیا ییه کانى ده بنه هۆکاری شله ژانی فشاری خوین و رېژه ی لیدانه کانى دل.

کوئهن دامی ده ماری خوښه ویست وه لامی شله ژانه به هیزه کان ده اته وه، وه لامه کان له ماوه ی زور کورت ده بېت، ماوه ی چهن د خوله کیک بۆ چهن د کاترمیزیک به رده وام ده بېت،

وهلامى شله ژانەكان له سەر بڼه مای مه ترسییه كان وهلامى گونجاوى دهییت. له ئەگه‌ری كه‌وتنه‌ به‌ر هه‌رشى هه‌قیقى جه‌سته، مانه‌وه ئامانجه، ولامدانه‌وه‌ی كۆئه‌ندامى ده‌مارى خۆنه‌ویست راسته‌وخو كار بۆ به‌ده‌یتانى مانه‌وه ده‌كات، ئەگه‌ر كۆئه‌ندامى ده‌مارى خۆنه‌ویست، به‌هه‌له‌سار. دراوى له‌ دۆخى كارکردن بۆ ماوه‌یه‌كى درێژ بمه‌ینه‌وه، ئاستى گونجانی كۆئه‌ندامى ده‌مارى خۆنه‌ویست زۆر لاواز ده‌ییت، به‌ لاوازی‌بوونی پۆلى كۆئه‌ندامى ده‌مارى خۆنه‌ویست له‌ برى ئەوه‌ی سودى هه‌ییت، بكۆژ ده‌ییت.

ته‌نها چه‌ند تاقیكرده‌وه‌یه‌كى دیاریكراو نه‌ییت، كه‌ له‌ نیوه‌ی سه‌ده‌ی رابردوو ئەنجامدران، هه‌موو تاقیكرده‌وه‌كان بۆ په‌شكینه‌ی كاریگه‌ری كه‌مه‌ویه‌ی له‌سەر جه‌سته‌ی مرقوف ئەنجام درا‌بوون، ته‌ینه‌ی حاله‌تى زیاده‌ی چالاكى كۆئه‌ندامى ده‌ماره‌ خۆنه‌ویسته‌كان كرا‌وبوو، له‌ ئەنجامدا جه‌سته به‌هه‌له‌واسراوى له‌ حاله‌تى "شه‌ركردن یان راكردن" له‌ ماوه‌ی به‌رده‌وامى حاله‌تى كه‌مه‌ویه‌ی ده‌مه‌ینه‌وه، هه‌ندىك كات تاكو كۆتایى هاتنى حاله‌تى كه‌مه‌ویه‌ی له‌سەر ئەو حاله‌ته به‌رده‌وام ده‌ییت، واتای ئەوه‌یه ده‌كریت دۆخى كه‌سه‌كه بۆ ماوه‌ی چه‌ندین سال له‌ حاله‌تى شله‌ژانى خه‌وى چاره‌سەر نه‌كراو به‌رده‌وام ییت، هه‌روه‌ها له‌ كاتمه‌یه‌كانى كارکردن شله‌ژانى خه‌و بۆ ماوه‌ی درێژتر به‌رده‌وام ده‌ییت، هاوكات توانای مرقوف سنوردار ده‌كات یان خه‌وى جوړی كه‌م ده‌كات‌وه، یان زۆر به‌ پوونى له‌ ئەنجامى فه‌رامۆشكردنى خه‌و له‌لایه‌ن ئەو كه‌سانه‌ی توشى شله‌ژانى خه‌و بوونه‌ توانایان سنوردار ده‌ییت و خه‌وى جوړییان كه‌م ده‌ییت‌وه، هه‌مان حاله‌ت له‌ بزوینى ئۆتۆمۆبیل پووده‌دات، كاتێك بۆ ماوه‌یه‌كى كاتى بزوینه‌ره‌كه‌ى به‌ هه‌نزی ته‌واو كارى پینه‌كریت، كۆئه‌ندامى ده‌مارى خۆنه‌ویست له‌ حاله‌تى كه‌مه‌ویه‌ی، به‌ به‌رده‌وامى به‌ هه‌موو هه‌نزی خۆى كارده‌كات، له‌ ئەنجامدا شله‌ژان به‌ هه‌موو جه‌سته‌ى بلاوده‌ییت‌وه، بلا‌وبوونه‌وه‌ی شله‌ژان كاریگه‌ری له‌سەر كیشه‌ جیا‌واز و جو‌را‌وجۆره‌كانى ته‌ندروستى ده‌ییت‌وه، وه‌كو چۆن ورده‌ ورده‌ پسته‌نه‌كانى بزینی ئۆتۆمۆبیل خراپ ده‌بن و له‌ ئه‌ركه‌كانییان شكست ده‌هه‌نن، هه‌روه‌ها گه‌نڤه‌ی تێكه‌ده‌چیت و پۆن و ئاوى تێكه‌ل ده‌كات و له‌ هه‌موو به‌شه‌كانى ده‌چۆپه‌ته‌وه.

له‌ پێگای ئەو ئاراسته‌یه‌ی كۆئه‌ندامى ده‌مارى نوینه‌رایه‌تى چالاكى خۆنه‌ویستانه‌ ده‌كات، كه‌مه‌ویه‌ی كارا ده‌ییت و له‌ هه‌موو جه‌سته‌ى بلاوده‌ییت‌وه، وه‌كو چۆن شه‌پۆلیك له‌ زیانى ته‌ندروستى به‌ جه‌سته‌دا بلا‌وبه‌ته‌وه، ئەو حاله‌ته له‌ ماوه‌ی "خا‌و‌كردنه‌وه‌ی پايدانى وه‌ستان" ده‌ستپه‌ده‌كات، واتا كاتێك كه‌مه‌ویه‌ی پێگه‌رى له‌ پا‌ده‌ی لێدانی خه‌یرای دل ده‌كات، "پايدانه‌كه‌ خا‌و ده‌كره‌ته‌وه"، به‌وشه‌یه‌یه له‌ حاله‌تى به‌رده‌وامى لێدانی خه‌یرای دل دژیت.

كاتىك له خەو بېيەش دەبىت، دلت زۆر بە خىراتر لىدەدات، پىژە و قەبارەى ئەو خوينەى دلت پالى دەنيت بۆ خوينبەركانت زياد دەبىت، لەگەلدا حالەتى بەرزبونەوہى فشارى خوين لەو خوينبەرەنە زياد دەكات، ھاوکات ئاستى ھۆرمۆنى شلەژانى ناسراو بە كۆتيزۆل زياد دەكات، لە ئەنجامدا كۆئەندامى دەمارى خۆنەويستەنە چالاككەكانى زياد دەكات، زيادبوونى چالاككەكان وادەكەن ئەنجامەكە ويستراو نەبىت، بۆيە پژانى بەردەوام لە كورتيزۆل، خوينبەرەكان دەگرىت و تەسك دەكاتەوہ، بەوشىوہىە فشارى خوين لە ناو خوينبەرەكان زياتر بەرز دەبىتەوہ.

پرسەكە بەردەوام خراپتر دەبىت، لەبەرئەوہى ھۆرمۆنى گەشە كە ھۆرمۆنىكى گرنكى چاكدەنەوہى جەستەيە، لە كاتى شەودا ھۆرمۆنى زياتر دەپژىنيت، بەلام بە ھۆى حالەتى كەمخەويى دەوہستىت، بەبى ھۆرمۆنى گەشە، ديوارى خوينبەرەكان نوى دەبىتەوہ، ئەو ھۆرمۆنە ناوى "ئەندوتيلۆمە"، لە ئەنجامدا بەشەكانى ديوارى خوينبەرەكان پارچە پارچە نابىت و ناچاكدەبىتەوہ.

لە سەرۋى ھەموو ئەوانە؛ فشارى زيادەى خوين كە ھۆكارەكەى كەمخەويىيە زيان بە خوينبەرەكانت دەگەيەنيت، ناتوانت ئەو زيانانەى بەرتدەكەويت بە پىگايەكى كارا چاكيان بەكەيتەوہ. بەوشىوہىە لە ئەنجامى بەردەوامى كەمخەويى خوينبەرەكانت لە ھەموو جەستە لاواز دەبن، بە تىپەربوونى كات لە ئەنجامى فشارى خوين بە ھۆى كەمخەويى زياتر خوينبەرەكانت توشى پەقبوون دەبن، "يان خوينبەرەكانت پەردەبن لە چىنى نىشتوو". لە ئەنجامدا ديوارى ناوہوہى خوينبەرەكانت لەت لەت دەبىت. كەواتە بەرزى فشارى خوين بە بەردەوامى چەندىن لىكەوتەى خراپى لىدەكەويتەوہ، باوترىيان جەلتەى گشتى و جەلتەى دلە.

ئىستە زيانەكانى لە ئەنجامى كەمخەوہى بەرمان دەكەويت، بە سودەكانى چاكدەنەوہ لە ئەنجامى خەوى تەواو بەراورد دەكەين، خەوى تەواويى شەوانە لە حالەتى ئاسايى سودى زۆر بە خوينبەرەكانى دلى دەبەخشىت. لە حالەتى خەوى قولى نەمانى جولەى خىراى چاو، مېشك ئامازەى ئارامبوونەوہ بۆ بەشى كۆئەندامى دەمارە خۆنەويستەكانى جەستە دەنيرىت. مېشك بە درىژايى شەو لە كاتى خەوى قول ئامازەى ئارام بوونە دەنيرىت، بەوشىوہىە خەوى قول جەستە لە شلەژانى فسيۆلۆژى بەرز دەپارىزىت، شلەژانى فسيۆلۆژى بەرز ھاوپىژەيە لەگەل فشارى بەرزى خوين و جەلتەى دل و حالەتى شكستى دل و جەلتە بە گشتى. ھەروەھا حالەتى ئارامبوونەوہى پىژەى خىرايى گرژبوونى دل لەخۆدەگرىت، دەتوانىن سەرنجى خەوى قولى نەمانى جولەى خىراى چاو بدەين، لەسەر

ئەو بىنەمايەى چارەسەرئىكى سىروشتى شەوانەيە بۇ فشارى خوين. واتا خەوى قول لە مەترسى توشبوون بە فشارى خوينى بەرز و جەلەتە دەمانپاريزيت.

كاتىك لەبەردەم خەلک بە گشتى قسە سەبارەت بە بارودۇخى زانست دەكەم، چى لە پىنگاى وتاردان بيت يان لە پىنگاى نووسين، بە بەردەوامى ھەولەدەم بە ئامارەى کوتا سەبارەت بە مردن و زۆرى نەخۆشپىيەکان خۆم لە بارانى پرسىارى خەلک لادەم، تاكو لە گوئگرتن و خويندەنەوانەکان، پرسىكى سەختە مرۆف خەوى تەواو نەخەويت! لەگەل ئەوئەى توئيزىنەو و لىكۆلىنەوئەى زۆر لەسەر پرسى كەمخەوى كراو. بەلام ئەوئەى سەرسام دەكات، لە زۆربەى حالەت ئەو پوودەدات، لە كاتىكدا ئەنجامى سەرسوپرەيتەر و ورژينەر ھەيە، بۆئەوئەى خەلک گىرنگى پى بدن، لەبەرئەوئەى حالەتەكە پەيوەستە بە تەندروستى خوينبەرەكانى دل، گىرمان دەكەم ئەنجامى مەترسىيەكانى لەسەر خوينبەرەكانى دل ھەيە، لە 'حالەتەكانى جىھان' ھەرگىراون، كە يەك مىليار و نيو مرۆف لە ئەنجامى كەمخەوى توشى نەخۆشى خوينبەرەكانى دل بوو، ھۆكارى سەرەكى كەمبونەوئەى پىژەى خەويانە لە يەك شەودا، واتا شەوانە بە پىژەى يەك كاتزمىر يان كەمتر لە كاتزمىرىك لە ماوئەى يەك سال. ئەگەرى زۆرە پرسى زيانەكانى كەمخەوى راست و واقىيى بيت، ئەگەر يەككە كەس بە ئەزموونى باو بە ناوى 'كاتى ھاوينە' تىپەپىت.

لە نيوئەى باكورى گۆى زەوى، كاتزمىر لە مانگى ئازار بۇ كاتى ھاوينە دەگۆپىت، ئەو گۆپانى كاتە دەبيتە ھۆى ئەوئەى زۆربەى خەلک يەك كاتزمىرى تەواو لە دەرفەتى پەخساو بۇ خەوتن لە دەست بدن. ئەگەر بۇ مىليونان تومارى پۆژانەى نەخۆشخانەكان بگەپىنەو، دەرکەويت كەمبونەوئەى خەو پرسىكى زيانبەخشە، لەبەرئەوئەى ھاوكاتە لەگەل بەرزبوونەوئەى مەترسىدار لە ژمارەى جەلەتى دل لە پۆژى دووھم. ئەو پرسە سەرنجمان بۇ ئەو پادەكىشت، مەترسىيەكە لە دوو پووھە بەرجەستە دەبيت، لە ماوئەى ھەرزى پايىز 'لە نيوئەى گۆى باكور'، كە جارىكى دىكە كات دەگۆپىتەو، كاتزمىرىكى دىكە بۇ 'دەرفەتى خەو' زىاد دەكرىتەو، لەو حالەتە لە پۆژى دواى بە پوونى دەبينىن ژمارەى توشبوون بە جەلەتى دل زۆر بە پوونى دادەبەزيت.

ئەگەر لىكۆلىنەوئەى لە ژمارەى پووداوەكانى ھاتوچۆ بگەين، دەتوانين ھەمان پەيوەندى زيادبوون و كەمبونەوئەى كاتزمىرەكانى خەو ببينين، ھاوكات بەلگەيە لەسەر ئەوئەى مېشك بە سەرنجدانى بى ئاگا و حالەتى خەوى بچووك فريودەخوات، ھەرۋەھا مېشك ۋەكو دل لە بەرانبەر شەژانە بچووكەكانى توشى خەو دەبيت ھەستار دەبيت، زۆربەى خەلک بايەخ

به گرنگی له دهستدانی کاتزمیزیکی خه و له یهک شهو نادهن، گریمان دهکهن یهک کاتزمیر خه و پرسینکی هیچ و کهم بایه خه، به لام له راستیدا وانیه!

له دهستدانی خه و گۆرانی مه زاج: نه خوشی شه کره و زیادبوونی کیش

(SLEEP LOSS AND METABOLISM: DIABETES AND WEIGHT GAIN)

تا کو خهوت کهم بیته وه، مه یلت بۆ خواردن زیاتر ده بیت، هاوکات جهسته ناتوانیت به کارایی هه لوسوکهوت له گه ل ئه و پيشالانه بکات، به تایبه تی له پرووی پیکهاته ی شه کر له خوینت، له بهرئه وه له دوو پرووه وه، خه و له حهوت یان ههشت کاتزمیر له هه ر شه ویک که متر بیت، ده بیته وه ئه گه ری هۆکاری زیادبوونی کیشت، ههروه ها زیادبوونی کیشت ده بیته هۆی زیادبوونی بهرچا و له ئه گه ری توشبوونت به جۆری دووه م له نه خوشی شه کره.

تیچووی جیهانی هه موو سالیک بۆ نه خوشی شه کره، ده گاته (۳۷۵) ملیار دۆلار، به لام تیچووی سالانه ی جیهان بۆ نه خوشیه جهسته ییه کان زیاتره له دوو ترلیۆن دۆلار، ههروه ها به واقعی ئه وانه ی که مده خه ون، تیچووی ته ندروستی جۆری ژیان و کورتی ته مه نیان قه باره که ی گه وره تره له و ژماره یی سه ره وه.

ئیتستا جهخت له وه ده که یه وه، به باشی تیگه ی چۆن که مخه ویی ده تخاته سه ر پیکای توشبوون به نه خوشی شه کره، ههروه ها چۆن واده کات توشی قه له ویی ببیت، توێژه ران به گشتی له سه ر ئه و پرسینکه توێژه ران نا کوک نینه، به لکو به گشتی ها وپان له سه ری.

نه خوشی شه کره (DIABETES)

شه کره نه خوشیه کی مه ترسیداره، راسته مه ترسییه کانی شه کره له سیسته می خۆراکیدا یه، به لام ئاماژه به و شه کره ده که م، ئیتستا له چوارچیه ی سوپی خوینت داهیه، ئاستی بهرزی شه کر یان گلوکۆز بۆ ماوه ی چهند ههفته یان سال، زیانی زۆری ده بیت، توپی جهسته و ئه ندامه کانت توشی زیان ده کات، ده بیته هۆی تیکچوونی حاله تی ته ندروستیت و کورتی ته مه نت. ههروه ها توشبوون به نه خوشیه کانی چا و، له وانه توشی کویریت ده کات، ههروه ها نه خوشی ده ماری و حاله تی پیسبوونی برینه کانی جهسته، ههروه ها په کخستنی کلییه کان که پیوستیان به شوشتن یان چاندنه وه ده بیت، هه موو ئه و حاله تانه له ئه نجامی بهرزه بوونه وه ی شه کری خوین له ماوه ی کاتی درێژخایه ن پرووده ده ن، هاوکات هۆکاره بۆ بهرزه بوونه وه ی فشاری خوین و توشبوون به نه خوشیه کانی دل.

ئه و حاله ته ی به "نه خوشی شه کره له جۆری دووه م" ناسراوه، باوترین و بلاوترین جۆری شه کره یه، راسته وخۆ به ستراره ته وه به نا پیکای ئاستی شه کره له خوین.

له كهسانى تهنډروست هوږموني تهنډولن وادهكات خانهكانى جهسته به خيراى شهكر له مولولهكانى خوښ له حالته زياډبوونى شهكر هلمژن، بو نمونه له دواى نانخواردن، شهكر له ناو مولولهكانى خوښ زياډ دهيت، هوږموني تهنډولن وادهكات خانهكانى جهسته به خيراى شهكر زياډهكه هلمژن، كاتيك خانهكانى جهسته فرمان وهردهگرن، كهناله تاييهتهكانى ږوى دهرهوهيان دهكهنهوه، هاوشيوه سهرى ئاوهږوى سهر شهقامهكان كاردهكهن، بارانى بهخوږ باريوى سهر شهقامهكان هلمدهمژن، خانهكانى جهسته هيچ كيشى لهگل هلمژنى "لافاو" گلوگوزى ږويشتوى ناو خوښهركاندا نيه، بهوشيوهيه خانهكانى جهسته دوورت دهخنهوه لهوهى خوښت ږويت له شهكر، تهگره ئو كهنالانه له خانهكانت شهكر هلمدهمژن نهكرينهوه، شهكر له ناو خوښهركانت كهلهكه دهيت.

تهگره خانهكانى جهسته چيتر وهلامى فرمانهكانى تهنډولينان نهدياوه، تهوه چيتر ناتوانن گلوگوزى ناو خوښ هلمژن، وهكو چوڼ له حالته گيرانى ئاوهږوكان له شهقام لاڼاو ږوودهات، يان له حالته گرتنى ئاوهږوكان لهلايهن كهسيك، بهوشيوهيه بهرږبوونهوهى ئاستى شهكر له خوښ، دواى نان خواردن، جاريكى ديكه شياوى گهرانهوه بو ئاستى بن مهترسى نيه، لهو خالهوه جهسته دهپهږيتهوه بو حالتهيك پي دهگوتريت "زياډبوونى شهكرى خوښ" له جهسته، تهگره حالته زياډبوونى شهكرى خوښه بهردهوام بوو، هاوكات خانهكانى جهسته ئامادهى هلسوكهوتكردن لهگل تهو ئاسته بهرزهى گلوگوزيان نهبوو، تهوه جهسته دهپهږيتهوه بو حالتهى "پيش نهخوشى شهكره"، له كوټاييدا دهپهږيتهوه بو حالتهى توشبوونى تهواو به نهخوشى شهكره له جوړيى دوهم.

ئيسټا نيشانهى ئاگاداركرنهوهى پيشوهخته دهزانى، كه ئاماژه به پهيوهندي نيوان كهمخويي و ئاستى شهكرهى خوښى ناسروشتيى دهكات، ئاگاداركرنهوهى پيشوهخته له نهجامى زنجيرهيك توږينهوهى پزيشكى پهتايى بووه، كه زور وهلاتانى جيهانى لهخوگرتووه، توږهركان "به تيمى سهربهخو و يكهى سهربهخو كاريان كړدبوو" بينيان ئاستى زور بهرزه له توشبووان به نهخوشى شهكره له جوړيى دوهم، لهو كهسانه ږوودهات، كه دهلښ به بهردهوامى له يهك شهو كهتر له شش كاتزمير دهخهوين.

پهيوهندي نيوان كهمخويي و توشبوون به شهكره وهكو خوى به گهورهى مائهوه، تاكو دواى همواركرنهوه به ئاراستهيك كه فاكتهرى بهشداربووى ديكه به گرنگ وهردهگريت، لهوانه فاكتهرهكانى: "كيشى جهسته، خواردنهوه كحوليهكان، جگهره كيشان، بهسالچوون، جوړى ږهگهز، نهژاد و بهكارهيتانى كافاين"، لهگل تهوهى نهجامى توږينهوهكان گرنگ و بههيزبوون، بهلام ئاراسته و پهيوهندي هوكارگهري نيوان شهكره و

فاکته رهکانیان دهرنه خست، ئایا حاله تی توشبوون به نه خوښی شه کره زیان به خه و دهگه نه نیت، یان کورتی ماوه ی خه و، زیان به توانای جهسته له سهر ږیکه ستنی ئاستی شه کره له خوین دهگه نه نیت و که سه که توشی نه خوښی شه کره یی دهکات؟

بۆ وهلامدانه وه ی ئه و پرسیارانه، پنیوسته له سهر زانایان تاقیکردنه وه ی توکمه و ږیکه خراو له سهر که سانی پینگه یشتووی ته ندروست نه نجامبدن، بۆ دیاریکردنی ههر نیشانه یه که ئاماژه به توشبوون به نه خوښی شه کره بکات، یان ئه و کیشانه ی په یوه ندیان به توشبوون به شه کره ی خوین هه یه. یه که م لیکولینه وه له نیو لیکولینه وانه کاند، که مخه ویی به شداربووان بۆ ماوه ی چوار کاترمیر له یه که شه و تاقیکرایه وه، ماوه ی تاقیکردنه وه که ته نها بۆ ماوه ی شه ش شه و بوو، له کو تای ی ئه و ماوه یه توانای به شداربووان " له پیش تاقیکردنه وه که که سانی ته ندروسبوون به ږیژه ی که متر له (۴۰%) چالاکبوو له هه لمژنی ژهمیکی پیوانه یی له گلکۆز، به راورد له گه ل توانایان له سهره تای تاقیکردنه وه که، ئه و کاته ی به ته واوی ئاسوده بوون.

بۆ ئه وه ی بیرۆکه یه که ت سهاره ت به و پرسه هه بیت، ده توانین بلیت: تویرهران نه نجامی خویندنه وه ی شه کره ی خوینیان له تاقیکردنه وه که پیشکه شکرد، به لام ئه و نه نجامه بۆ ږیشکیکه که هیه زانیاری له سهر تاقیکردنه وه که نه بووه، ئه و خویندنه وه یه واده کات راسته وخو بلیت: ئه و که سه له حاله تی "پیش نه خوښی شه کره یه". هاوکات ږیشکه که ده ست دهکات به ږیکاری خیرا بۆ پاراستنی نه خوښه که ی له په ره سه ندنی حاله ته که ی بۆ نه خوښی شه کره له جو ی دووهم، له به ره ئه وه ی شه کره له جوړی دووهم حاله تی که شیایو چاکبونه وه نییه. له زور تاقیگه ی زانستی جیهان هه مان تاقیکردنه وه دووباره کرایه وه، هه مان نه نجامی بیزارکه ری که مخه ویی ده رکه وته وه، بۆ زانیاری هه ندیک له و نه نجامانه ده سته که وتی تاقیکردنه وه کان بوو، هاوکات هه ندیک له حاله ته کان له نه نجامی دابه زینی خه و نه بوون!

چۆن که مخه ویی توانای جهسته بۆ ږیکه ستنی شه کری خوین نا هیلیت؟ ئایا که مخه ویی ږژانی نه نسولین ده چرپیت؟ ئه و سهرچاوه سهره کییه ی خانه کان فرمانی بۆ مژینی گلکۆز لیوه رده گریته نامینیت؟ یان خانه کان له گه ل ئه وه ی ئاماده بیان هه یه، به لام خو یان وه لامی فرمانی ږژاندنی نه نسولین ناده نه وه؟

دوژیمانه وه هه ردو و پرسه که راستن، له گه ل ئه وه ی به شی زوری به لگه به هیزه کان ئاماژه به حاله تی دووهم ده که ن، له ږینگای وه رگرتنی ږیگی ساده له توږی جهسته ی به شداربووان، له کو تای تاقیکردنه وه ی ناوبراو که له پیشه وه خسته مانه ږوو، ده توانین

چۆنىەتى كارکردنى خانەكانى جەستە بېشىكىن، دواى ئەوۋى خەۋى شەۋانەى بەشداربىۋان كورتدەكەينەۋە بۇ چۈار كاتژمىر لە ماۋەى يەك ھەقتەى تەۋاۋ، خانەكانى جەستەيان كەمتىرەن ۋەلامى بۇ فرمانەكانى ئەنسۆلەن دەبىت، بەلكو بە برادەيەكى زۆر كەمتەر ۋەلامىيان دەبىت.

لە حالەتى كەمخەۋى، خانەكان بەرھەلستى ئەۋ پەيامە دەكەن لە ئەنسۆلەنەۋە بۇيان دىت، بەرھەلستىكرەنەكە پىداگرە ۋ پەتیدەكاتەۋە ئەۋ كەنالاۋە لەسەر پەۋى خۇى بكاتەۋە، بەۋشەۋە خانەكان مژىنى گلوگوز پەتەكەنەۋە، كە گەشتەۋە بە ئاستىكى مەترسىدار لە خۋىندا، واتا "سەرى ئاۋەپۇكانى شەقام" بە تەۋاۋى داخراۋن، دەبىتەۋە ھۇى زىاتر بەرزبۋنەۋە شەكرەى خۋىن، بەشداربۋونى تاقىكرەنەۋەكە گەشتەۋن بە حالەتى "بەرزبۋنەۋە شەكرەى خۋىن"، كە حالەتى "پىش نەخۇشى شەكرەى".

لەگەل ئەۋەى زۆرەى خەلك تىدەگەن نەخۇشى شەكرە مەترسىدارە، بەلام دركى ئەنجامە بكۇژەكەى ناكەن، ھەرەھا دركى خەرجى مامناۋەندى چارەسەركرەنى يەك نەخۇش ناكەن، كە خەرجىيەكەى زىاترە لە (۸۵۰۰۰) دۇلار، "ئەۋ تىچۋنە بەشدارى لە زىادبۋونى رەسمى بىمەى تەندروستى دەكات" نەخۇشى شەكرە بىست سال لە تەمەنى پىشېنكرەۋى مەۋف كەمدەكاتەۋە، ئىستا بە پەۋنى دەزانەن كەمخەۋى، يەككە لە فاكترە سەرەككە بەشدارەكان لە ۋلاتانى جىھانى سىتەم، لەسەر زىادبۋونى حالەتى توشبۋون بە نەخۇشى شەكرە لە جۋرىى دوۋەم. لە ئىستادا ئەۋ بەشدارىكرەنە شىاۋى ئەۋەىە بۋەستىرەت.

زىادبۋونى كىش ۋ ۋەئەۋى (WEIGHT GAIN AND OBESITY)

كاتىك خەۋت كورت دەبىتەۋە، كىشت زىاد دەكات. ھىزى زۆر بۇ زىادبۋونى دەۋرى كەمەرەت پلان دادەنەت، ھىزى يەكەم ھۆپمۇنىكە كۋنتپۇلى ئارەزوۋ بۇ خۋاردن دەكات، (لېتىن ۋ گرېلىن)^(۱) دوو ھۆپمۇن، ھۆپمۇنى لېتىن ئامازە بۇ ھەستى تىربۋون دەكات، كاتىك ئاستى لېتىن لە خۋىن بەرز دەبىتەۋە، مەۋف ھەست بە نەمانى ئارەزوۋى خۋاردن دەكات، بۇيە چىتر ناخۋات، بەلام ھۆپمۇنى گرېلىن، ھەستى بەھىزى برىسىۋون دەنرەت، واتاى ئەۋەىە ئارەزوۋت بۇ خۋاردن لەگەل زىادبۋونى ئاستى گرېلىن زىاد دەكات، نەبۋونى

^۱ - تىروانىن بۇ شىۋەى ناۋى ئەۋ دوو ھۆپمۇنە، ناۋى ھۆپمۇنى لېتىن لە ۋشەى يۇنانى (لېتوس) ھاتوۋە، واتا (رشىق)، ناۋى ھۆپمۇنى دوۋەم لە ۋشەى (گرى) ۋەرگىراۋە، پىشەيەكى ھىندۇ ئەۋرۋى ھەىە، واتا گەشە.

هاوسەنگى لە ھەريەك لەو ھۆرپمۇنانە، حالەتى زىادبوونى ئارەزوو بۇ خواردن دەردەچىت، لە ئەنجامدا كىش زىاد دەكات.

ئەگەر يەككىك لەو ھۆرپمۇنانە توشى ناھاسەنگى بىيىت، بە ئاراستەى پىنچەوانەى ئاراستەى ھۆرپمۇنەكەى دىكە كە توشى ناھاسەنگى بوو، ئەگەرى پىرسى زىادبوونى كىشت بەھىز دەبىيىت.

لە ماوھى سى سالى رابردوو، ھاورپىم (د. دىف ئان كالتىر) لە زانكۆى شىكاگو، كارى لەسەر تويژىنەوھىەك كرد، كە پەيوەندى نىوان خەو و ئارەزووى خواردى بە ئامانچ وەرگرتبوو، لە تاقىكرىدەوھەكەيدا لە برى ئەوھى بەشداربووان بە تەواوى لە خەوى شەوانە بىيەش بكات، پىشتى بە شىنوازيكى زۆر گونجاوتر بەستبوو، دەيزانى زياتر لە يەك لەسەر سىنى خەلك لە ولاتانى پىتشكەوتوو لە ھەفتەيەكدا لە ماوھى پۆژانى كاركرىد كەمتر لە پىنچ كاتژمىر دەخەون، زنجىرەى يەكەمى تاقىكرىدەوھەكەى لەسەر كەسانى پىگەيشتوو و گەنجى تەندروست و كىش ئاسايى بوو، ئان كالتىر ھەولیدا يەك ھەفتە لە خەوى كورت بىيشكىنىت، لە پووى كۆمەلەيەتى لەو كۆمەلگەيانە ئەو جۆرە خەو باو، ھاوكات خەوى كورت بەسە بۇ شىواندى ئاستى لىتىن يان گرلىن يان ھەردووكيان بە يەكەو.

ئەگەر بەشداربووى يەككىك لە تاقىكرىدەوھەكانى ئان كالتىر بووى، ھەستىدەكرد بۇ ماوھى ھەفتەيەك لە ھۆتيل بووى، ژوور و چىراپە و بۆفى و (T V) تايبەت بە خۆت ھەبوو ... ھتد، ھەموو شىتىكى دىكە بەردەست بوو، تەنھا چا و قاوھ نەبىت، لەبەرئەوھى كافايىن قەدەغەبوو، لە يەككىك لە قۇناغەكانى تاقىكرىدەوھەكە، ھەموو شەويك دەرفەتى خەو بۇ ماوھى ھەشت كاتژمىر و بۇ ماوھى پىنچ شەو بە دواى يەكت پىدەدرا، بە پىگەى بەكارھىنانى جەمسەرە كارەبايىەكانى لەسەر سەرت جىگر دەكرا، پىرسەى خەوھەكەت تۆماردەكرا، بەلام لە بەشى كۆتاي تاقىكرىدەوھەكە، پىگات پىنەدەدرا شەوانە زياتر لە پىنچ كاتژمىر و بۇ ماوھى پىنچ شەو زياتر بەخەوت، لە پىگەى جەمسەرى كارەبايى جىگىركراو لە سەر سەرت خەوھەكەت تۆمار دەكرا.

لە قۇناغەكانى تاقىكرىدەوھەكە خواردن بە ھەمان بىر و جۆرت پىدەدرا، چاودىرى پارىزگاركرىدن لە جىگىرى و ھاوسەنگى چالاكى جەستەت دەكرا، ھەستىدەت بە برسىەتى و تىرى چاودىرى دەكرا، ھەروھە ئاستى ھۆرپمۇنى لىتىن و گرلىن لە خوينت چاودىرى دەكرا.

بە بەكارھىنانى نەخشەى ھەمان تاقىكرىدەوھە وەكو خۆى، لەگەل كۆمەلىك لە كەسانى تەندروستى جەستە پىك و جوان، ئان كالتىر گەيشت بەوھى ئەو كەسانە كىشيان زۆر زىاد

دەكات، كاتىك چوار بۇ پىنچ كاتژمىر لە يەك شەودا دەخەون، لەگەل ئەوھى ھەمان بېرى خواردن دەخۆن، ھەروەھا ھەمان ئاستى چالاكى جەستەي پەيرەودەكەن، بە واتايەكى دىكە لە سایەى ھەمان بارودۇخدا دەژىن، كاتىك ھەشت كاتژمىر يان زياتر دەخەون، وادەكات خورادىنيان كۆنترۆلكرائىت، بەرزبۆونەوھى بەھىز لە ھەستكردن بە بەرسىيەتى و زىادبۆونى ئارەزووييان بە خىرايى دەركەوت، ئەو لىكەوتانە لە ئەنجامى كەمبۆونەوھى ماوھى خەويان لە پۆژى دووم بوو.

لەگەل ئەوھى ھەردوو ھۆپمۆنى لبتىن و گرلىن لە حالەتى نايەكسان بۆون، كەمخەويى بۆوھى ھۆى كەمبۆونەوھى فشارى ئەو ھۆپمۆنەى ھەستى تىربۆون دەورۆژىنىت يان فشارى ھۆپمۆنى لبتىن، ھاوكات بۆوھى ھۆى بەرزبۆونەوھى ئاستى ئەو ھۆپمۆنەى وادەكات مۆۆف ھەست بە بەرسىيەتى بكات ھۆپمۆنى گرلىن، ئەو حالەتە كلاسيكىيە، لە حالەتەكانى پووبەپوو بۆونەوھى فسيفۆلۆژىي تىكەل بە مەترسى: بەشداربۆونى تاقىكردنەوھى كە دووجار سزادان دەكات، لە ئەنجامى ھەمان ھەلەو، سزادانەكە كەمخەوييە: جارى يەكەم لە پىگاي لادانى ئاماژەى ھەستكردن بە تىرى لە جەستەيان، جارى دووھم لە پىگاي بەھىزكردى ئاماژە "بۆ لادانى بەرسىيەتى". لە ئەنجامدا بەشداربۆوان لە كاتى كەمكردنەوھى ماوھى خەويان ھەستىيان بە حالەتى تىربۆون لە خواردن نەدەكرد.

لە دىد و تىپوانى گۆرانەكان، تەنھا بەشداربۆوانى تاقىكردنەوھى، كە ماوھى خەويان كەمكرابۆوھى، تواناي كۆنترۆلكردى ھەستى بەرسىيەتيان ھەبوو، لە پىگاي كورتكردنەوھى ماوھى خەويان بۇ "پىنچ كاتژمىر لە يەك شەودا، وەكو ھەندىك خەلك لە كۆمەلگەكەمان دەلەين ماوھى پىنچ كاتژمىر خەو لە يەك شەودا بېرىكى تەواو، ئان كالتىر بە ھۆكارى تىكچوونى قول لە ھاوسەنگى ئاستەكانى ئەو دوو ھۆپمۆنە دەزانىت، كە كۆنترۆلى ئارەزووى خواردن دەكەن، لە پىگاي زۆر دووبارە بۆونەوھى دەنگى نامە كىمىيەكانى ھۆپمۆنى (لبتىن) كە دەلەيت: "واز لە خواردن بەھىنە" لەگەل زىادبۆونى ھىزى دەنگى ئەو ھۆپمۆنەى (گرلىن) پەيام دەنترىت و ھاوار دەكات "بەردوامىە لەسەر خواردن"، كاتىك بۆ ماوھىيەكى كەمتر لە پىويستى خۆت دەخەوى، ئارەزووى خواردن بە تىر نەبووى دەمىنىتەو، تەننەت دواى ئەوھى ژەمىكى زۆر باشت خواردو، ھەروەھا ئان كالتىر بە لىھاتووى گوزارشت لەو پرسە دەكات، جەستەى بىيەشكرائىت لە خەو، بە گريانەوھى گەيى لە بەرسىيەتى دەكات، ئەگەرچى لە ناوھندى تىرى زۆر خۆرىيە.

ههستکردن به برسیه‌تی و چوون بۆ خواردنی زیاتر، تاکه پرسى ئه‌و حاله‌ته‌ نییه، ئایا به‌ راستی کاتیک خه‌وت که‌م ده‌بیته‌وه، بریکی زۆرتر خواردن ده‌خویت؟ ئایا ده‌وری که‌مه‌رت له‌ ئه‌نجامی زیادبوونی ئارازووت بۆ خواردن زیاد ده‌کات؟

له‌ ڕیگای لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی نایابی دیکه، ئان گالتر سه‌لماندی به‌ راستی پرسه‌که‌ به‌و شینوه‌یه‌یه، به‌شداربوونی تاقیکردنه‌وه‌که‌ی خسته‌ ژیر مه‌رجی جیاوازان، پۆلی بنه‌په‌تی له‌ دابه‌شکردن و چاو‌دیزیکردنیان بینی، تاقیکردنه‌وه‌که‌ی کرده‌ چوار شه‌و خه‌و، هه‌ر شه‌ویک بۆ ماوه‌ی ته‌نها چوار کاتژمێر، چالاکی جه‌سته‌یی به‌شداربووان هه‌موو پۆژیک له‌ هه‌ردوو قوناغ له‌ چوارچینه‌ی ئاستی دیاریکراو دیاری ده‌کرد، هه‌موو پۆژیک له‌ پۆژه‌کان، به‌شداربووانی تاقیکردنه‌وه‌که‌ ئه‌و بره‌ خواردنه‌یان ده‌خوارد، که‌ خۆیان ده‌یانویست بیه‌خۆن، به‌لام له‌ پێدانی بری کالۆی به‌کارهاتوو له‌ نیوان به‌شه‌کانی تاقیکردنه‌وه‌که‌ جیاوازی هه‌بوو.

له‌ حاله‌تی که‌مه‌ویی، به‌شداربووان له‌ هه‌ر پۆژیک (۳۰۰) کالۆری زیادیان له‌ پۆژی پێشوو ده‌خوارد، زیادبوونی کالۆریه‌کان گه‌یشته (۱۰۰۰) کالۆری پێش کۆتاییه‌اتی تاقیکردنه‌وه‌که‌، به‌راورد له‌گه‌ل خواردنی بری کالۆری، کاتیک له‌ شه‌ودا خه‌وی ته‌واو ده‌خه‌وتن، هه‌مان گۆرپانکاری پوویدایه‌وه، ئه‌گه‌ر به‌شداربووه‌کان له‌ پێنج کاتژمێر بۆ شه‌ش کاتژمێر به‌ درێژایی ده‌ پۆژ ده‌خه‌وتن، ئه‌گه‌ر وینه‌که‌ فراوانتر بکه‌ین، بۆئه‌وه‌ی سالتیک کارکردنی ته‌واو له‌خۆبگریت، له‌گه‌ل گریمانی هه‌بوونی یه‌ک مانگ پشویی نایاب به‌ خه‌وی ته‌واوه‌وه، مرقۆف له‌و ماوه‌یه‌ زیاتر له‌ (۷۰۰۰) کارلۆی زیاد به‌کارده‌هێنیت، به‌ پشت به‌ستان به‌ پاپورته‌ خۆراکیه‌کان، ئه‌و بره‌ی کارلۆری واتا زیادبوونی کیش به‌ راده‌ی (۱۰ - ۱۵) پاوه‌ند له‌ یه‌ک سال، بۆ سالی دواتر، خوله‌که‌ به‌وشینوه‌یه‌ ده‌بیته‌، ئه‌وه‌ بۆ زۆربه‌مان پرسیکی ناسراوه ... ئه‌گه‌رچی به‌ راده‌یه‌ک ئازاربه‌خشه‌.

له‌ دوا‌ی تاقیکردنه‌وه‌که‌ی کالتری چه‌ندین تاقیکردنه‌وه‌ی سه‌رسوپه‌ینه‌ر ئه‌نجامدراوه، زۆربه‌ی تاقیکردنه‌وه‌کان سه‌رکێشی بوو، له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌سانی ته‌ندروستی جه‌سته‌ شیواو به‌پیتی هه‌مان مه‌رجه جیاوازه‌کانی پێشوو به‌شدارده‌بوون: چوار شه‌و، هه‌موو شه‌ویک بۆ ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێر و نیو خه‌وی به‌رده‌وام، چوار شه‌و، هه‌موو شه‌ویک بۆ ماوه‌ی چوار کاتژمێر و نیو خه‌وی به‌رده‌وام. له‌ پۆژی کۆتایی شتی جیاوازان له‌ هه‌ردوو حاله‌ت پوویدا: ده‌رفه‌تی خورده‌ی زیاد بۆ ماوه‌ی چوار کاتژمێر به‌ به‌شداربووان ده‌درا. پێکهاته‌ی جۆراوجۆری خواردنیان ده‌خسته‌ به‌رده‌ستییان: گوشت و سه‌وزه و په‌تاته و زه‌لاته و میوه و ئایس کریم، له‌ سه‌رووی ئه‌وانه‌ ڕیگیان پێده‌دان بریکی زیاتر له‌ شیرنه‌مەنی و

شكولاته و چپس و كيكى سوڤر بخۆن، به شداربوون ئازابوون ئه وهى ده يانو يست له و ماوه يه دا بىخۆن، وه كو گوتمان ماوه كه چوار كاتژميربوو، ئه وهى گرنگه هه ريه ك له به شداربووان به ته نها و به ويستى خۆى خواردنى ده بخوارد، بۆ ئه وهى به شداربوو به ويستى خۆيان له خواردنه كان بخوان و سه ركيشى بكهن، له ئه نجامى ده ست هه لگرتن و ده ستكىشانه وهى به شداربوويه ك خه جاله ت نه بن و ده ست له خواردن هه لگرن و بكشينه وه، هاوكات به شيوهى سروسشتى وه لامى پالنه ريه ناخه كيبه كانيان بده نه وه.

دواى ئه و ژمه كراويه، كالتر و ئه ندامانى تيمه كهى هه ستيانكرد به شداربووان بپيكيان خوارد و بپيك كالژرى له خواردنه كانياندا هه بوو، له گه ل ئه وهى به شداربووان له خه و بپ به شكرا بوون، نزىكهى (٢٠٠٠) كالژرييان له جۆره كانى خواردن خوارد، به لام له سه ر شيرينى و كيك و بسكيته كان (٢٣٠) كالژرى زيا ده يان به كاربرد، دواى چيژبينين له ژه ميك خواردن به بپ هپچ كۆت و به نديك، به راورد له گه ل ئه و بپه خه وى هه موو شه ويك به ويستى خۆيان چانسى خه ويان هه بوو.

ئه وهى په يوه ندى به و په فتاره وه هه يه، له كۆتايدا دۆزرايه وه كه مخه ويى ده بيه ته هۆى زيا دبوونى ئاستى "ئه ندۆكانا پينۆيدات" كه مادده يه كى كيمياييه و جه سه ته به ره مى ده هينيت، زۆر له ماددهى بيهۆشكهرى ناسراو به هه شيش، ئه و مادده كيمياييه تيايه، هاوشيه وهى ماريگۆنا ئاره زوى خواردن چالاك ده كات، ئه و مادده كيمياييه ئاره زوى مروف بۆ خواردنى شيرينى و كيك و بسكيت و خواردنى سوک و خيرا زياد ده كات.

له كاتى كۆبوونه وهى كاريگه رى ئه ندۆكانا پينۆيدات، گۆران به سه ر پړوتينى لبتين و گريلين داديت، هه روه ها له ئه نجامى كه مخه ويى بپيكى زۆرى "گيرا وهى كيميايى" له جه سه تهى مروف دروست ده بيت، يه ك ئاراسته مروف پالده نين: بۆ زياد خواردن.

هه نديك كه س مشتومر ده كه ن و ده لين كاتيك خه ومان كه م ده بيه ته وه زياتر ده خوين، له به رئه وهى له ماوهى ئاگاييدا كالژرى زياتر ده سوتينين، مايهى نيگه رانييه به هه له تيگه يشتوونه و پرسه كه يان راست نييه، له تاقيكردنه وهى خه وى مه رجار، هپچ جياوازييه ك له نيوان گروهه كاندا له پرووى سوتاندنى كالژرى نييه. ئه گه ر هه مان پرس له سه ر خاله تى ده گمه ن و سنوردار تاقيبكه ينه وه، بۆ ماوهى بيست و چوار كاتژميرى به رده وام كه سينك له خه و بيه ش بكه ين، ده بينين زياتر له (١٤٧) كالژرى زيا ده ناسوتينيت، به راورد له گه ل سوتاندنى كالژرى له لايه ن كه سينك له ماوهى بيست و چوار كاتژمير هه شت كاتژميرى ته واو خه وتييت، به وشيه وه پوون ده بيه ته وه خه و خاله تيكي به هيزه، كاريگه رييه كانى له پرووى گۆرنگارى له سه ر ميتشك و جه سه ته به يه كسانى ده رده كه ويت، له به ر ئه و هۆكاره،

هه‌موو تیۆره‌کانی ده‌لێن: ده‌خه‌وین بۆ ئه‌وه‌ی پارێزگاری له‌ برێکی زۆری وه‌زه‌ بکه‌ین، هه‌یج بایه‌خ و گرنگیه‌کی نییه‌. له‌سه‌ر بانه‌مای ئه‌و تیگه‌یشتنه‌، ده‌سته‌به‌رکردنی برێکی ساده‌ی کالۆری له‌ کاتی خه‌وتن، بۆ قهره‌بووکردنه‌وه‌ی ئه‌و زیان و مه‌ترسیانه‌ په‌یوه‌ندیان به‌ خه‌وی مرقفه‌وه‌ هه‌یه‌، به‌ هه‌یج شتیه‌یه‌ک به‌س نییه‌.

له‌وانه‌یه‌ ئه‌وه‌ی زۆر گرنگه‌ خستنه‌په‌روی ئه‌و راستیه‌یه‌یت، ئه‌و کالۆرییه‌ زیاده‌یه‌ی له‌ کاتی که‌مبوونه‌وه‌ی خه‌و به‌ده‌ستی ده‌هینیت، کاریگه‌ری زیاتری له‌سه‌ر زیادبوونی وزه‌ ده‌یه‌یت، له‌ ماوه‌ی مانه‌وه‌ت به‌ ئاگایدا ده‌یسوتینیت، پرسه‌که‌ خراپتر ده‌یه‌یت، کاتیک مرقف هه‌ست ده‌کات ئه‌و وزه‌ که‌مه‌ی هه‌یه‌تی له‌گه‌ڵ که‌مبوونه‌وه‌ی خه‌وی زیاد ده‌کات، هه‌روه‌ها مه‌یلی بۆ ته‌مه‌له‌ی زیاد کات و ئاماده‌یی بۆ چالاکی جه‌سته‌یی که‌مه‌یه‌یه‌وه‌، که‌واته‌ که‌مبوونه‌وه‌ی خه‌و وه‌سفیکه‌ی نایابه‌ بۆ گه‌یشتن به‌ قه‌له‌وی: چونکه‌ کالۆری برێکی زیاتر کالۆری به‌ده‌ست ده‌هینیت و برێکی که‌متر ده‌سوتینیت.

زیادبوونی کێش له‌ ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی، ته‌نها به‌ چه‌ند خواردنیک په‌یوه‌ست نییه‌، به‌لکو په‌یوه‌سته‌ به‌ هه‌موو ئه‌و خواردنه‌ی پالنه‌ری به‌هێزت بۆ خواردنیان هه‌یه‌. (کالتر) تێبینیکرد ئه‌گه‌ر لێکۆلینه‌وه‌ی جیاوازی زیاتر ئه‌نجام بده‌ین، ئاره‌زووی به‌هێز بۆ خواردنی شیرینی ده‌بینین "وه‌کو شیرینه‌مه‌نییه‌کان و شوکولاته‌ و ئایس کریم"، هه‌روه‌ها بۆ خواردنه‌ به‌ کاربۆهیدرات ده‌ولمه‌نده‌کانی وه‌کو "نان و مه‌عه‌که‌رۆنی به‌ هه‌موو جوړه‌کانی"، هه‌روه‌ها خواردنه‌ سوک و سویره‌کانی وه‌کو "چپسی په‌تاته‌ و چپسی دانه‌ویلکه‌کان"، به‌ پێژه‌ی نیوان (۳۰ - ۴۰%) له‌ کاتی که‌مخه‌ویی بۆ چه‌ند کاتژمێریک له‌ هه‌موو شه‌ویک زیاد ده‌کات، ئه‌و کاریگه‌رییه‌ له‌ پووی ئاره‌زووی خواردنی خواردنه‌ ده‌ولمه‌ند به‌ پڕۆتینه‌کانی وه‌کو "گوشت و ماسی" پاشه‌کشێ ده‌کات، هه‌روه‌ها بۆ به‌ره‌مه‌ شیرمه‌نییه‌کانی وه‌کو "په‌نیر و ماست" پاشه‌کشێ ده‌کات، هه‌روه‌ها له‌ خواردنه‌ چه‌وره‌کانیش پاشه‌کشێ ده‌کات، که‌واته‌ خواردنی ئه‌و جوړانه‌ی خواردن، ته‌نها به‌ پێژه‌ی (۱۰ - ۱۵%) زیاد ده‌که‌ن، کاتیک بری خه‌و که‌مه‌یه‌یه‌وه‌.

کاتیک که‌م ده‌خه‌وین، چی وامان لێده‌کات ئاره‌زووی خواردنه‌ شه‌کرییه‌کان و کاربۆهیدارتیه‌یه‌کان بکه‌ین؟ له‌گه‌ڵ تیمه‌که‌م بریاماندا لێکۆلینه‌وه‌ له‌ چالاکی میتشکی مرقف بکه‌ین، کاتیک جوړی جیاواز له‌ خواردنه‌کان بۆ هه‌لبژاردنی خوردرنیک یان چه‌ند خواردنیک له‌ نیوانیان دیاری ده‌که‌ین، بری ئاره‌زوو بۆ هه‌ر جوړیکه‌ییان ده‌خه‌ملینین، گریمانی ئه‌وه‌مانکرد ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه‌ له‌وانه‌یه‌ له‌و گۆرانه‌ی له‌ میتشکی مرقف پڕوده‌دات و

مه به ستمانه بۆ شرۆقه کردنی ئاره زووی ناتەندروست له به چاکتر دانانی خواردنه کان یارمه تیمان بدات، که هۆکاره کهی که مخه و بیه.

ئایا ده توانین له ناوچه یه کی میتشک شله ژانیک بدۆزینه وه که کۆنترۆلی ئاره زووه کانمان دهکات؟ یان ئایا ناوچه یه که له میتشک چاودیری ئاره زووه جۆراوجۆره کانمان بۆ خواردنه کان دهکات؟ ههروهها ئه و ناوچه یه وادهکات له حاله تی که مخه ویی ده ستمان بۆ شیرنه مه نییه کان و پیتزا درێژ بکهین، له بری بۆ سه وزه و دانه و یله و میوه کان؟

دوو جار کهسانی تەندروستی کیش ئاساییمان تاقیکردنه وه: جارێک دواى ئه وهی له شه ودا خه وی ته واه و خه و تبوون، جاری دووهم دواى ئه وهی یه که شه و له خه و بینه شکرابوون، له هه ردو و حاله ت، وینه ی هه شتا جۆر خواردنی جیا وازمان خستبو وه به رده سستیان، میوه و سه وزه کان وه کو فاراوله و سیو و گیزهر، ... هتد، خواردنه ده و له مه نده کان به کاربو هیدرات و کالۆری وه کو ئایس کریم، مه عکه روئی، شیرنه مه نییه کان. تاکو ئه وه ده سته به ر بکهین، بژارده ی به شداربووانی تاقیکردنه وه کان په نگدانه وهی ئاره زووی هه قیقانیوو، که هه سستیان پتی ده کرد، نه که مه یلیک بۆ هه لبژاردنی ئه و خواردنه ی گریمان ده کن، بژارده یه کی راسته یان زۆر گونجاوه، ته نها یه که پالنه ری ناچاریمان هینایه ناو تاقیکردنه وه که: دواى ده رچوونیان له ئامیزی سرپینه وهی میتشک به په نینی موگناتیسسی، ژهمیک له خواردنمان پێدان، هاوکات پتیان گو تین له ماوه ی تاقیکردنه وه که زۆر ئاره زوویان لیبووه، هه روهها داوامان لیکردن ئه و ژمه به بخۆن که ئاره زوویان بووه.

کاتیک شینوازی چالاکییهکانی میتشکی هه مان که سمان له هه ردو و حاله ت به راورد کرد، بینیمان ناوچه ی سه ره په رشتیکردن له به شی پێشه وهی میتشک، بریاری ته واه له سه ر بنه مای ئه نجامی بیرکردنه وه کان ده دا، به لام ئه و ناوچه یه له به ر که مخه ویی بیده نگ و خامۆش بووه، به پێچه وانه وه؛ به شه قولهکانی میتشک چالاک و کاراتربوونه، یان ئه و به شانه ی سه رچاوه ی ئاره زو و پالنه رین کارا و چالاک بوونه، وه لامی خیرا و بالایان بۆ وینه ی خواردنه کان هه یه.

ئه و گۆرانه له شینوازی چالاکییهکانی میتشک له سایه ی نه بوونی کۆنترۆل که به شی پێشه وهی میتشک په یه وهی دهکات، بووه به ناوچه یه کی لاوه کی، له بنه ماوه ئه و ناوچه یه ی میتشک گۆرانکاری له گرنگیدان به خواردنه کان له هه موو ئه و به شداربووانه دهکات، به شدارن له تاقیکردنه وه که. به وشپوهیه له ئه نجامی که مخه ویی خواردنهکانی ده و له مه ندن به کالۆری له لای به شداربووانی تاقیکردنه وه که به روونی زۆر ویستراوتر بووه، له کاتیکیدا له

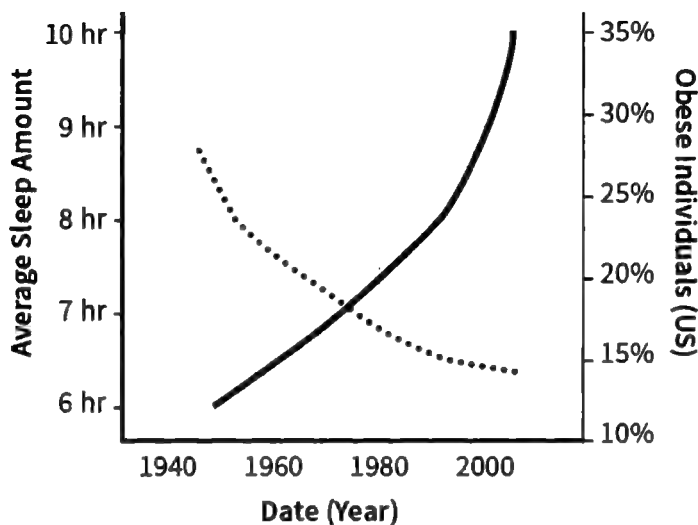
خەو بېتەشكراون، كاتىك ناوهرۆكى وزەى ئەو خواردنە زىادانەمان ھەژماركرد، كە بەشداربووان لە دواى بېتەشبوونيان لە خەو ئارەزوويان دەكرد، دەرگەوت يەكسانە بە (٦٠٠) كالۆريزىادە.

لەو پرسەدا پەيامى ھاندەر ئەوھىە دەستكەوتنى برىكى تەوايى خەو يارمەتيت دەدات، كيشى جەستەت رىكبخەيت و كۆنترۆل بكەيت. ھەروەھا ئەوھەمان دۆزىەو، شەويكى تەوايى خەو تواناي چاككردى رىگاي پەيوەندى نىوان ناوچە قولەكانى مېشكى ھەيە، كە بەرپرسە لە ئارەزووى پەيوەست بە چىژبينين و ناوچەى مېشكى بالا، كە ئەركى رىكبخستن و كۆنترۆلكردنى ئەو مەملانتيەيە. واتاي ئەوھىە خەوى تەواو و پىويست تواناي گىرپانەوھى سىستەمى رىكبخستن و كۆنترۆلكردنى پالئەريەكانى لە ناو مېشك ھەيە، لەبەرئەوھى تواناي بەكارھينانى پايدانى وەستانى گونجاوى ھەيە، كە وادەكات مرۆف برىكى زياتر خواردن بخوات.

تەنانەت ئەگەر لە مېشكيش دووركەوينەو، گەيشتووين بەوھى خەوى تەواو وادەكات ھالەتى رىخۆلەكان چاكتر بىت. كەواتە پۆلى خەو لە ھاوسەنگكردنى كۆئەندامى دەمارەكانى جەستەيە 'بەتايبەتى لە پرووى ئارامكردنەوھى بەشى خۆنەويستى كۆئەندامى دەمارى، بەشى 'شەركردن يان راكردن'، دەبىتە ھۆى پالېشتىكردنى كۆمەلىك بەكترياي ناسراو بە 'مايكروپيوم'، ئەو كۆمەلە بەكتريايە لە رىخۆلەكاندا بوونيان ھەيە، ھەروەھا ناوى 'كۆئەندامى دەمارى رىخۆلەيان' پىى دەگوتريت، وەكو لە پىشدا بينيمان، كاتىك برى تەوايى خەوت دەستناكەويت، جەستەت دەشلەژيت، ھاوكات كۆئەندامى دەمارى خۆنەويست 'شەردەكات يان رادەكات' ئاگادارت دەكاتەو، لەو ھالەتە برىكى زياد لە كۆرتبۆل دەپژىنتىە ناو خوين، كە يارمەتى 'بەكترياي خراپ دەدات، بۆ تىكدانى مايكروپيوم لە رىخۆلەكان. لە ئەنجامدا كەمخەويى مژىنى تەوايى ماددە خۆراكىيەكان پەكدەخات، كيشە بۆ گەدە و رىخۆلەكان دروست دەكات.

بە سروشتى پەتاي قەلەويى كە بەشى زۆرى جىھانى گرتووەتەو، پرسىك نىيە تەنھا ھۆكارەكەى كەمخەويى بىت، بەلكو زياد بەكاربردنى خواردنى لە قوتونراو و زيادبوونى قەبارەى ژەمە خۆراكىيەكان و زيادبوونى تەمبەلى مرۆفایەتيە، ھەموو ئەو فاكتەرە پۆليان لە ھالەتى قەلەوھى ھەيە، بەلام ھەموو ئەو گۆرانانە بەس نىيە بۆ شرۆفەكردنى بەرزبوونەوھى دىنامىكيانەى دياردە ناتەندروسەكانى جەستە، بىگومان دەبىت فاكتەرى دىكەى كارا و چالاك كارى خوى لە ناو جەستە بكەن.

شیوهی (۱۳) جهسته و کهمخهویی



پشت بهستان بهو بهلگه زانستیپپانهی له ماوهی سی سالی پابردوو کؤکراوهتهوه،
 ئهگهري زور ههیه، بهتای کهمخهویی پۆلی سههرکی له بلابوونهوهی بهتای جهستهی
 ههیت، لیکۆلینهوه پهتاییهکان بۆ جهسته بهلگه نه لهسه ر ئهو کهسانه ی بۆ ماوهیهکی کهم
 دهخهون، خۆیان ههست به ئهگهري زیادبوونی کیشیان دهکهن یان ههست به ئهگهري
 گهیشتن به قوناغ پهتایی جهستهی دهکهن، له راستیدا ئهگهري هیلێ کهمکردنهوهی خهو
 بکیشیت "هیلێ ریزبهنکردنی خالهکان"، له ماوهی پینچ سالی پابردوو، لهسه ر ههمان
 هلیکاریی که ریزه ی زیادبوونی پهتای جهسته دهنوینیت، له ههمان ماوهی کاتی، (هیلێ
 نهچراو) ئهجامی ئهو دوو هیله دهريدهخات، ئهو پهیوهندییه پروونه، وهکو له شیوهی (۱۳)
 دهیبینن.

لهسه ر بنهمای ئهو پرووناکردنهوهیه، ئیستا تییینی ئهو کاریگهرییه له قوناغی زور زوو
 له تهمهنی مرووف دهکهن، مندالیک تهمهنی سی سال بیت، تهنها ده کانترمیر و نیو بخهویت،
 یان کهمتر لهوه، مهترسی توشبوون به قهلهوی لیدهکریت، ئهگهري سهیری دۆخی
 مندالهکانمان بکهین، لهسه ر ریگای خرابی تهندروستی ئهو قوناغه زووی تهمهنیان، لهبه ر
 فرامۆشکردنی خهویان به هه ر هۆکاریک بیت، پرسی فرامۆشکردنی خهویی مندالان، تهنها
 بۆ نیگه رانکردن و گالتهکردن نییه.

تیبینییه کی دیکه له سهر ههوله کانی که مکړنه وهی کیش: تو بپارت داوه، سیستمی خوراکي توند بوماوهی دوو ههفته پهیره و بکیت، که کالوریان کهمه، بهو هیوايهی پښه ی چهوری جهسته دابه زینیت، بونه وهی جهسته ریکتر بیت. تویرهان به بایه خ و گرنکی پیدانه وه نهو سیستمی خوراکیه یان له گهل کومه لیک لهو پیاو و ژنانه تاقیکړده وه، که کیشیان زیاده بو، بوماوهی دوو ههفته هه موویان خسته ناوه نډیکي پزیشکی، دابه شیان کردن بق دوو گروپ، رینگایان به گروپی به کهم نه دا خوی سهر جیکه یان له پینچ کاترمیر و نیو تیپه ریت، له کاتیکدا گروپی دوهم هه موو شه ویک بق ماوهی هشت کاترمیر و نیو ده خوتن.

له گهل نه وهی هه ردو و گروپ کیشیان که میگرد، به لام شیوازی دابه زینی کیشیان له دوو سهرچاوهی جیاوازی ده به زین بو، نهو گروپه ی دهره تی خویان له پینچ کاترمیر و نیو زیاتر نه بو، نیوهی کیشی له دهست دراویان لهو چینه ی جهسته یان بوو که بیچه وری بو، به واتایه کی دیکه دابه زین له ماسولکه کان بو، نهک له چهورییه کان، به لام کاتیک له گروپی دووه مان پوانی، که دهره تی به سهر بردنی هشت کاترمیر و نیو خویان له سهر جیکه پیدرا بو، نه نجامی دابه زینی کیشیان زور چاکتر بو، له نه نجامی گروپی به کهم، له بهر نه وهی (۵۰٪) کیشی له دهست دراویان له چینه چهورییه کان بو، نهک له ماسولکه کان. له سهر بنه مای نهو تیبینیانه، کاتیک خوی پتویست و تهواو ناخه ویت، جهسته له پرسى له دهستدانی چهورییه کان چا وچنوک ده بیت، بویه له بری نه وهی چهوری له دهست بدهیت، چینه ماسولکه ییه کان لاواز ده بن و کیش و هیز له دهست ددهن، به لام جهسته مهیلی بق هیشتنه وهی چینه چهورییه کان به رده وام ده بیت، که واته نه گهریکی زور دووره، بتوانی له رینگای پابه ندبوون به سیستمی خوراکي توند، بالات ریک و جهسته گونجاو جوان بیت، له بهر نه وهی کاتیک بری خه که مده که یته وه، کاریکه رییه کانی که مخه ویی، پیچه وانه ی کاریکه رییه کانی سیستمی خوراکي پهیره وکراوی ده بیت.

ده توانین نه نجامی تاقیکړنه وهی پتیشو بهو شیوه یه کورت بکینه وه: دووباره بوونه وهی که مخه ویی له جوړی نهو که مخه وییه ی له لای زور له کهسانی پیکه یشتو له ولاتانی جیهانی به کهم بلاوه، ئاره زوو و ههستکردن به برسیه تی زیاد دهکات، ههروه ها توانای میثک له سهر کوتر و لگړدن ئاره زوو لاواز دهکات، هاوکات به کار بردنی خواردن به تاییه تی خواردنه کانی دهوله مenden به کالوری زیاد دهکن، ههروه ها ههستی وازه تان له خواردنه کان دوی خواردنی ژهمی تهواو کهم دهکاته وه. به پتی نهو به لکه و ههقیقه تانه، له کاتی پهیره وکردنی سیستمی خوراکي بق مه بهستی کیش

دابه‌زاندن، که مخه‌ویی ده‌گوریت بۆ له‌ده‌سته‌دانى کيشى مه‌به‌ستدار، له‌ برى دابزاندى چه‌ورى ماسولکه‌کان لاواز ده‌بن.

له‌ده‌ستدانى خه‌و و گۆنه‌ندامى زاوژى (SLEEP LOSS AND THE REPRODUCTIVE SYSTEM)

ئه‌گه‌ر هيواخوازى له‌ پرسى په‌يوه‌ست به‌ زاوژى يان جه‌سته‌ى رېک يان زيادکردنى هينزى جه‌سته‌ى سه‌رکه‌وتوو بيت، چاکترين کار ئه‌وه‌يه؛ برى ته‌واوئى خه‌و له‌ هه‌موو شه‌ويک بخه‌ويت، به‌ دلتيايى (چارلس داروين) به‌ خو‌ش‌حاليه‌وه ئه‌و ئاموزگاريه‌ى پيشکesh ده‌کردين، ئه‌گه‌رچى به‌لگه‌ى زانستى له‌به‌رده‌ستدا نه‌بووه، که ئىستا به‌لگه‌کان ده‌خه‌مه به‌رده‌ستان.

کۆمه‌ليک له‌ کوپى گهنجى ته‌ندروست و جه‌سته رېک له‌ ناوه‌ندى بيسته‌کانى ته‌مه‌نيان وه‌ربگره، بۆ ماوه‌ى يه‌ک هه‌فته‌ى ته‌واو، خه‌ويان بۆ پينچ کاژميئر له‌ شه‌ودا که‌م بکه‌وه، وه‌کو چۆن له‌گه‌ل کۆمه‌له‌ى تويزينه‌وه له‌ زانکۆى شيكاگو ئه‌نجامدا. ئاستى هۆرمۆنى ئه‌و به‌شداربووانه له‌ خووين ده‌ريده‌خات که‌سانى شه‌که‌ت و ماندوون، هاوکات دابه‌زىنى به‌رچاومان له‌ يه‌کسانى هۆرمۆنى تستستيرۆن بينيه‌وه، به‌راورد له‌گه‌ل هيلى بنه‌رته‌ى پيوانه‌ى تاکه‌کانى هه‌مان گروپ له‌و کاته‌ى له‌ پشووى ته‌واو و خه‌وى ته‌واو و پيويستدا بوون. قه‌باره‌ى کارىگه‌رى جىگيرى گۆراني هۆرمۆنه‌کان زۆر گه‌وره ده‌بيت، واده‌کات پياو به‌ رېژه‌ى (۱۰ - ۱۵) سال زووتر پير بيت. له‌ رووى تواناي سىکسى، ئه‌نجامى تاقىکردنه‌وه که جه‌خت له‌و ده‌کات، ده‌ليت: ئه‌و پياوانه‌ى گرفتارى شه‌ژانى که‌مه‌ويين، رېپوونى ئه‌ندامى نيزينه‌يان په‌يوه‌سته به‌ پچراني هه‌ناسه‌يان له‌ خه‌ودا، ئاستى دابه‌زىنى هۆرمۆنى تستستيرۆن به‌راورد له‌گه‌ل که‌سانى ئاسايى دیکه له‌ هه‌مان ته‌مه‌ن، زۆر زيارتره، که هه‌مان باگراوندى کۆمه‌لايه‌تيايان هه‌يه، به‌لام گرفتى کيشه‌ى خه‌ويان نيه‌.

زۆربه‌ى جار خسته‌نه‌پووى ئه‌نجامى ئه‌و جوژه ليکۆلینه‌وانه، واده‌کات ئه‌و کورانه‌ى شانازى به‌ نيزايه‌تى خويان ده‌که‌ن بى ده‌نگ بن و گوئ بگرن، زۆرجار له‌ کاتى وانه گشتيه‌کان له‌ زانکۆ رېکه‌وتى ئه‌وه حاله‌ته‌م کردووه، هه‌روه‌ها ده‌توانى گريمانى ئه‌وه بکه‌يت، هه‌لوئىستى دژه خه‌ويان زياتر خاو ده‌بيته‌وه، کاتيک ئه‌و قسانه ده‌بيستن. به‌ دلتيايى هيج نيه‌تيکى خراپ به‌رانبه‌ر ئه‌و که‌سانه نيه‌، به‌لام له‌سه‌ر ده‌رخستنى رووى راستى ئه‌و پرسه به‌رده‌وام ده‌بين، ئه‌و پياوانه‌ى ده‌ليين به‌ برىکى که‌مى خه‌و تيرخه‌و ده‌بين، يان ئه‌وانه‌ى خه‌وى جوړيان نزمه، ژماره‌ى سپيرمه‌کانيان به‌ رېژه‌ى (۲۹%) نزمتره له‌و که‌سانه‌ى شه‌وانه به‌ ته‌واوئى ده‌خه‌ون، هه‌روه‌ها سپيرمه‌کانيان به‌ رېژه‌يه‌کى زۆر شيواوه، سه‌باره‌ت به‌وه پرسه قسه‌کانم به‌و زانياريه‌ى کۆتايى پى ده‌هينم، ده‌توانين وايدهبنيين

‘مشته کۆلە برپار دەدات’ قەبارەى گونەکانى ئەو پیاوانەى پتوستان بە ماوەى خەوى کەمە، بە پێژەیهى بەرچاو بچووکتەرە لە قەبارەى گونەکانى ئەو پیاوانەى هاوتەمەنى خۆيانن، بەلام شەوانە بە باشى دەخەون.

بەدەر لەو مشتورانهى لە سمینارەکان و وانهکاندا دەبینین، دابەزینی ئاستى تستسیرۆن لە پرووى پزىشکى، مایەى قەلەقییە، ھەروەھا کاریگەریی لەسەر تەمەن دەبێت، زۆر جار ئەو پیاوانەى گرفتارى دابەزینی ئاستى ھۆرمۆنى تستسیرۆن، لە پوژدا ھەست بە ماندویى و شەكەتى دەکەن، زۆر سەختە لە کاتى کارکردن بەردەوامین لە سەرنجدان، لەبەرئەوھى تستسیرۆن بە سروشتى ئەرکى بەھیزکردنى توانای مێشکە لەسەر سەرنجدان، ھەروەھا توانای سێکسى ئەو کەسانە پاشەکشى دەکات. ئەو وادەکات لە ژيانى سێکسى تەندروست و چالاک، پووبەپرووى نەخۆشى و ئاستەنگ ببنەو، لە راستیدا ئەو گەنجانەى لە گروپى ناوبراو بوون، کە وزە و مەزاجى سێکسییان باشبوو، لەگەڵ زیادبوونی ماوەى بێبەشبوونیان لە خەو وزە و مەزاجیان پاشەکشى کرد، ھەروەھا ئاستى تستسیرۆن دابەزى. ئەگەر ئەوھش زیاد بکەین، کە تستسیرۆن بە چرپى پارىزگارى لێدەکات و پۆل لە بونیادنانى ماسولکەکان دەبینیت ‘ھەروەھا پارىزگارى لە ھىزى جەستە دەکات’، تەنھا مەرووف لە ھۆکارە تێدەگات، خەوى تەواوی شەوانە ‘قەرەبووى سروشتى بۆ ھۆرمۆنەکان’، پرسى بێبەربەھى بوونی ھۆرمۆنەکان پەيوەستە بە لایەنى تەندروست و چالاکى ژيانى پیاوان لە تەمەنە جیاوازاندا.

بەلام زیانەکانى کەمخەوی لە پرسى زاوژى تەنھا زیانى بۆ پیاوان نییە، بەردەوامى خەو بۆ ماوەى کەمتر لە شەش کاتژمىر لە یەك شەودا، دەبێتە ھۆى دابەزینی ئاستى ھۆرمۆنى بەرپرس لە گەشەى فۆلیکۆلەکان بە پێژەى (۲۰%) لە ژنان، کە فاکتەرى بەھىز و گرنگى زاوژى ژنانە، ئەو ھۆرمۆنە پێش ھێلکە دەردەکەوێت، واتا ئەو ھۆرمۆنە زۆر پێویستە بۆ دووگیانى، لە ھەموو راپۆرتى ئەنجامى توێژینەوکان کە لە ماوەى چل سالى رابردوو ئەنجامدراو، زیاتر لە سەد ھەزار ژنى دووگیانى لەخۆ گرتبوو، دەرکەوتوو کاتژمىرە نارێکخواوھەکانى کارکردنى شەوانە، دەبێتە ھۆى کەمبوونەوھى خەوى جۆرى، ھەمان ھالەت لەو پەرستارانە دەبینین کە بە سیستەمى نۆرە کاردەکەن ‘ لە کاتى ئەنجامدانى توێژینەوھە لەو پێشانەى نیمیچە تاییەتەن بە ژنان، ژنان بە پێژەى (۳۳%) گرفتى سوورى ناسروشتى مانگانەیان ھەبە، بەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەى لە کاتى رێکخواوى پوژدا کارى تاییەت ژنان دەکەن.

ههروهه ها ئه و ژنانه ی کاتهکانی کارکردنیان زۆر دهگۆپیت، به پێژهی (۸۰%) زیاتر له ژنانی دیکه پرووبه پرووی کێشه ی که متوانای دهبنه وه، له وانه دهرفه تی دووگیابوونیان که م دهبیته وه، به لام ئه و ژنانه ی دوو گیانن و به پێکخراوی شه وانه که متر له ههشت کاتژمیر دهخه ون، له سێ مانگی یه که می دووگیانی زیاتر پرووبه پرووی له بارچوون دهبنه وه، به راورد به و ژنانه ی به شیوه یه کی پێکخراو ماوه ی ههشت کاتژمیر یان زیاتر له شه ودا دهخه ون.

که واته ئه نجامی گرفتاری پیاوان و ژنان به که م خه ویی، دهبیته هۆی شله ژانی ته ندروستی نه وه خسته وه، تیگه یشتن له هۆکاره که ئاسانه، په تای که م خه ویی به به لگه وه په یوه ندی به نه زۆکی و که می توانای نه وه خسته وه هه یه. ئه و هۆکاره دارۆینی هانداوه ئه و ئه نجامه له په وتی په ره سه ندنی مرۆف له داها توودا به گرنگ دابنیت!

سه باره ت به راده ی سه رنجرکێشی سیما و پوخسارت، پرسیار له دکتۆر تینا ساندلین هاوڕێ و هاوکارم له زانکۆی ستۆکهۆلم، ده که ین، کاتیک که م دهخه وت، پرسیکی پروونه پوخسار له لایه نی با یۆلۆژی گوزارشت له جه سه ته دهکات، هاوکات به رپرسه له گۆرپنی دهرفه ت بۆ هاو سه رگیری و نه وه خسته وه، دکتۆر ساندلین هه قیقه تیکی تالته پی راده گه یه نیت، به لام بۆ ئه و که سه نییه که بریار له سه ر پیتش برکیتی زانستی له و بواره دا ده دات، به لکو بۆ ئه و که سه یه که تاقیکردنه وه یه کی زیره کانه به پێوه ده بات، واده کات ئه ندامانی کۆمه لگه خۆیان بریار بدن.

دکتۆر ساندلین تاقیکردنه وه که ی له سه ر کۆمه لیک له پیاو و ژنی ته ندروست ئه نجامدا، که ته مه نیان له نیوان (۱۸ - ۳۱) سال بوو، له سه ر بنه مای مه رچی ناخه کیی چوونیه ک وینه ی به شداربووانی دوو جار له یه ک کات له هه مان پۆژ گرت، واته له کاتژمیر دوو و نیوی دوا ی نیوه پۆژ، ژنه کان هه یج ماده ده یه کی جوانکار ییان به کار نه هینابوو، قژیان به بی هه یج ستایلێک شانه کردبوو. به لام پیاوه کان پشیان شانه کردبوو، جیاوازی نیوانیان ته نها خه وتن بوو، که پێگایان پی درابوو پیتش جاره کانی وینه گرتن بخه ون، هه ریه ک له به شداربووان چانسی خه ویان بۆ ماوه ی ته نها پیتج کاتژمیر هه بوو، پیتش ئه وه ی له کۆرسی یه که می وینه گرتن له به رده م کامیرا بوهستن، به لام له کۆرسی دووهم، به شداربووان ماوه ی ههشت کاتژمیر خه وتن. کۆرسه کانی وینه گرتن به هه رمه کی پێکخراوو، بۆئه وه ی کۆرسی یه که م بۆ ئه و که سانه یان ئه وانی دیکه دوا ی خه ویکی درێژ یان کورت بیت، ههروه ها به پێچه وانه وه.

ساندلین کۆمه‌له‌یه‌کی دیکه‌ی له به‌شداربووانی هیتایه ناو تاقیگه، تاکو ببن به دادوه‌ری سه‌ربه‌خۆ، دادوه‌ره‌کان له مه‌به‌ست و ئامانجی تاقیکردنه‌وه‌که به ته‌واوی بی‌ئاگابوون، هه‌روه‌ها سه‌باره‌ت به پرسی ماوه‌کانی خه‌وی گۆراو هیچیان نه‌ده‌زانی، وینه‌ی به‌شداربووه تاقیکراوه‌کانیان خستنه به‌رده‌ست. دادوه‌ره‌کان وینه‌ تیکه‌لاوه‌کانیان به یه‌که‌وه پشکنی، هاوکات داوای له دادوه‌ره‌کان کرد، هه‌ریه‌ک له وینه‌کان به‌پێی ئه‌و پێوه‌رانه هه‌لبه‌سه‌نگینن: 'باری ته‌ندروستی، شه‌که‌تی، سه‌رنج‌راکێشی'.

له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی دادوه‌ره‌کان زانیاران سه‌باره‌ت به پرس و بابته‌ی تاقیکردنه‌وه‌که نه‌بوو، واتا ئه‌وان سه‌باره‌ت به‌ حاله‌ته‌کانی خه‌وی جیاوازی به‌شداربووان زانیاریان نه‌بوو، ئه‌و نمرانه‌ی به وینه‌کانیان به‌خشی، له‌سه‌ر بنه‌مای پێوه‌ره‌کان پوون بوون، وینه‌کان داوی یه‌ک شه‌و له خه‌وی کورت پۆلینکراوون: 'شه‌که‌تی و ناتهدروستی و که‌می سه‌رنجیان، به‌ پوونی له وینه‌کان ده‌رکه‌وتبوو، به‌راورد له‌گه‌ل وینه‌ی سه‌رنج‌راکێشی هه‌مان ئه‌و که‌سانه که له داوی هه‌شت کاتژمێری ته‌واو خه‌وتن گیرابوون. ساندلین له پێگای ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه، ئه‌دگاری هه‌قیقی که‌مخه‌ویی دۆزیه‌وه، که بریتی بوو له په‌سندکردنی بیرۆکه‌ی باوی سه‌رده‌مانێکی زۆر زوو، ئه‌ویش بیرۆکه‌ی 'خه‌و جوانیه'.

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و لیکۆلینه‌وه‌یه، ناتوانین پرسی کاریگه‌ری خه‌و له‌سه‌ر لایه‌نه سه‌ره‌کیه‌کانی سیسته‌می نه‌وه‌خستنه‌وه‌ی مرۆڤ له پیاوان و ژنان به یه‌کسان دابنێن، له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌شتا له قوناغی سه‌ره‌تایی لیکۆلینه‌وه‌کانمانین. هه‌ریه‌ک له هۆرمۆنه‌کانی نه‌وه‌خستنه‌وه و ئه‌ندامه‌کانی زاوژ، ته‌نانه‌ت سروشتی کێشی جه‌سته‌ش به‌شداره له 'ده‌رفه‌تی نه‌وه‌خستنه‌وه'؛ له پاستیدا هه‌موویان به هۆی که‌مخه‌ویی ده‌شله‌ژین، له‌وانه‌یه مرۆڤ گریمان بکات 'خۆپه‌سته'، وه‌کو له کاتی ئاماده‌کاری بۆ چاوپێکه‌وتن به‌خت یاره‌ری بیت و ماوه‌ی هه‌شت کاتژمێری ته‌واو به‌خوێت، هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه له ماوه‌ی داوی نیوه‌رۆ به‌خت یاوه‌ری بیت، سه‌رخه‌وێکی کورت بشکینیت، که هیواخواز بووه پروخساری داوی سه‌رخه‌وشکاندن ئاسایی و پوون و جوان بیت.

که‌مخه‌ویی و سیسته‌می به‌رگری: (SLEEP LOSS AND THE IMMUNE SYSTEM)

کۆتا توشبزوونت به هه‌لامه‌ت به‌یاد دیته‌وه؟ ئایا پاسته حاله‌تیکی ناخۆش بوو؟ لوتت ناوی ده‌کرد، ئێسقانه‌کانت ئازاریان هه‌بوو، گه‌روت ئاوسابوو، کۆکه‌ی به‌هیزت لیبوو، بی‌هیز و شه‌که‌ت بووی، هاوکات گۆیییه‌کانت کپ بوون و ئاره‌زووی بیستنی هیچ شتیکت نه‌ده‌کرد، ته‌نها ئاره‌زووی شوینی گه‌رم و خه‌و نه‌بیت؟ پاسته ... پێویسته ئه‌وه بکه‌ین. جه‌سته‌ت هه‌ولی خه‌وتن ده‌دات، بۆئه‌وه‌ی چاک له ئازاروو و شه‌که‌تی پرزگاری ببیت! له

پرسی توشبوون به ههلامهت په یوهندی به هیزی دوولایه نه له نیوان خه و سیسته می به گریته هیه.

خهوتن له ږنگای به کارهیتانی جوړه جیاوازه کانی چه کی به رگری ناو کوگا کانی به رگری نه خوشی و په تاکان له ناو ده بات، وانا خه و به پنی توانا به رگریته لیده کات، سیسته می به رگری پیوستی به پشودان و خهوی زوری سهر جیگایه، بۆ یارمه تیدان و پالیشتی کړدن سیسته می به رگری. به پینچه وانه وه نه گهر خهوت که مکړده وه، نه گهر که مکړده وه که تنه یه که شه ویش بیت، قه لغانه شاراهوی به رگری کړدن به ته وایی له جهسته ت داده مالریت.

به بی پیوانی پلهی گرمی له هه نیک لیکولینه وه سه بارهت به پرسى خه و له ږنگای کوم، پلهی گرمی ناوه وى جهست ده پتوریت، هاوړیم (د. ئاریس برازر" له زانکوی کالیفورنیا و سان فرانسیسکو، هه لسا به نه جامدانی تاقیکړنه وه له سهر خه و، هیچ تاقیکړنه هیه کی بیزاروترم له وه نه بیستوه، پینانه ی خهوی زیاتر له (۱۵۰) پیاو و ژنی ته ندروستی له ماوه ی یه که هه فته ی ته و او به پتوای پلهی گرمی کړد، پینوره که ی وه کاتژمیر کړد بووه دهستی به شداربووه کان، له دوتویی تاقیکړنه وه که ئاوی به سهر به شداربووانی تاقیکړنه وه که پرژاند، که بریکی زور له فایروسی هه لامهت له ئاوه که دابوو، له نه جامی پرژاندنی ئاوه که فایروسه کان په پینه ناو لوتی به شداربووان، پیوسته ئاماژه به وه بکه م، سه رجه می به شداربووان زانیاری پتسوه خته یان له سهر توشبوون به په تاکه هه بوو، ئه وه ی له و پرسه سه رسامی کړدم! سه رجه مییان رازیبوون له سهر ئه و تاقیکړنه وه بیزارکه ره.

دواى ئه وه ی فایروسی هه لامهت له لوتی به شداربووان جیگیربوو، د. برازر بۆ ماوه ی یه که هه فته به شداربووانی له تاقیگه هیسته وه، به وردی چاودیری کړدن، تنه ها به هه لسه نگاندنی په رچه کړداری به رگری کړدن له ږنگای وه رگرتنی چهن دین نمونه له خوین و لیکى به شداربووان کوتایی نه هیتا، به لکو چلم و ئاوی لوتی هه مووانی کوکړده وه، وایکړد هه موویان بیژمن هه موو دلوپه پژمینه کانیانی له ناو کیسی مۆرکراو دانا بوو، له لایه ن ئه ندامانی تیمه که ی دلوپه پژمینی ناو کیسه کانی ده کیتشا و شیکار ده کړد، به به کارهیتانی نه جامی خوین و لیک و دژه به گریه کان، له پال په سندکړدن پتژهی ناوه ندی پژمینی به شداربووه کان، د. برازر توانی به پوونی دیاری بکات کئ له نیو به شداربووان توشی هه لامهت بووه.

هاوکات د. برازر به شداربووانی دابه شکرد بۆ چوار گروپی لاهه کی، به پنی بری ئه و خه وه ی هه ریه که له به شداربووان له ماوه ی هه فته ی پتیش تاقیکړنه وه یان به فایروسی هه لامهت خه و تبوون، گروپه کان به وشتویه دابه شکرد بوو: که متر له پتینج کاتژمیر خه و، له

پینج کاتژمیر بۆ شەش کاتژمیر خەو، لە شەش کاتژمیر بۆ حەوت کاتژمیر خەو، لە حەوت کاتژمیر بۆ هەشت کاتژمیر خەو، پێوەندی ڕوون لە پرسى پەيوەست بە ڕێژەى توشبوون بە پەتاکە دەرکەوت، هەرچەندە بڕى خەوى گروپى بەشداربووان لە ماوەى هەفتەى پێش توشبوون بە فایرۆسى کارای هەلامەت کەمتر بوو، ئەگەرى وەرگرتنى فایرۆسەکە و توشبوونى بە هەلامەت زیاتر بوو، ئەوانەى پینج کاتژمیر خەوتبوون، ڕێژەى توشبوونى، نزیكەى (۵۰%) بوو، بەلام ئەوانەى حەوت کاتژمیر بۆ هەشت کاتژمیر لە هەفتەى پێش تاقیکردنەوهکە خەوتبوون، ڕێژەى توشبوونى تەنها (۱۸%) بوو.

ئەگەر ئەنجامى ئەو تاقیکردنەوهیە لەبەرچاو بگرین و بە گرنج وەرەبگیرین، هەروەها نەخۆشییە درمەکانى وەکو: پژمىن، هەلامەت، هەوکردنى سییەکان، لە ولاتە تاوہ پینگەیشتووکان ھۆکارى سەرەکیى مردن، ئەو پێویستە حکومەتەکانیان ھەموو ھەولێک بدەن، ھاوکات لە ماوەى وەرزی هەلامەتدا جەخت لە گرنجیدان بە خەوى تەواویى ھاوولاتیانان بکەنەوه.

ئەگەر یەکیک بیت لەوانەى ھەموو سالیک پیکوتەى خۆپاراستن لە ئەنفلونزا وەرەگرن، بۆئەوہى پالپستى بەرھەلستى و ھیزی بەرگریکات، بەلام ئەو ژمە خۆپاریزییە لە ئەنفلونزا کاریگەری نەبێت، ئەگەر جەستەت لە ماوەى دروستکردنى دژە ئەنفلونزاکە وەلامى بۆ پیکوتەى خۆپاریزییەکە نەبوا!

لە لیکۆلینەوہیەکەى ناوازە کە لە سالى (۲۰۰۲) ئەنجامدار دەرکەوتوو، خەو کاریگەریى قولی پێوانەى لەسەر وەلامى جەستە بۆ پیکوتەى ئەنفلونزا ھەيە، لەو لیکۆلینەوہیە کەسانى گەنجى پینگەیشتوو کرابوون بە دوو گروپ/ ماوەى خەوى یەکیک لە گروپەکان شەوانە چوار کاتژمیر بوو، بۆ ماوەى شەش شەو دیاریکراو، گروپى دووہم تەنها ڕینگایان پێدراو شەوانە ماوەى حەوت کاتژمیر و نیو بۆ هەشت کاتژمیر و نیو بۆ ماوەى شەش شەو دیاریکراو بخەون، لە کۆتایى شەش شەو کە ھەردوو گروپەکە ژمیک پیکوتەى ئەنفلونزایان پێدرا، لە ماوەى پۆژانى دواى پیکوتەکە، توێژەرەن نمونەییەک لە خوینی بەشداربووانیان وەرگرت، بۆ دیاریکردنى کارایى ئەو کەسانە لە ڕووى ولامیان بۆ ژمە پیکوتەکە و دروستبوونی دژە فایرۆسەکە لە جەستەیان، چونکە سەرکەوتن یان سەرئەنفلونزاکە پیکوتەکەى دژە ئەنفلونزایەکە دەرەخات.

جەستەى ئەو بەشداربووانەى لە هەفتەى پێشوو بۆ ماوەیەکی درێژ خەوتبوون، پەرچەکردارى بەھیزیان دروستکردبوو، لە ڕووى پیکەینانى جەستەى دژ، ئەوہ گوزارشتکردنە لە سیستەمى بەرگری بەھیز و تەندروست، بە پێچەوانەوہ ئەوانەى خەویان

که مکرابووه، په چرچه کرداریان به شه کی بوو، ئاستی په چرچه کرداری به رگریان به راورد له گڼل نه وانه ی به ته وایی یان به باشی خه وتیوون، که متربوو له (۵۰٪)، هه روه ها له و تایکیدنه ویه ی له سهر فایرؤسی هه وکردنی جگر کرابوو (A و B)، له نه نجامی که مخه ویی، هه مان نه نجام ده رکه وت.

ئایا نه وانه ی بریکی که مخه وتوون، نه گهر بریکی پیویست و ته و او له کاتی خه وی قهره بوو کردنه و به ون، توانای به ره مهینانی په چرچه کرداری به رگری به هیزتریان ده بیت؟ نه وه بیرؤ که یه کی جوانه، به لام ناراست و زیاده یه! له به رئه وه ی نه گهر که سیک دوو هه فته یان سی هه فته ده رفته ی خه وی قهره بوو کردنه وه ی بو بره خسیت، تا کو به سهر کاریگه ریبیه کانی یه که هه فته ی که مخه ویی سهر که ویت، به هیچ شیوه یه که ناتوانیت په ره به په چرچه کرداری به رگری ته و او بدات، له به رانه ر وهرگرتنی ژه میکی نه نقلؤزا.

له راستیدا که می جوړیک له جوړکانی خانه ی به رگریکردن، دوا ی یه که سالی ته و او له پووبه پوو کردنه و ه یان به بینه شکردن له خه و بو ماوه یه کی کورت، به پوونی تیپینی ده کړیت، توانای به رگریان له به رانه ر په تایی نه نقلؤزا لاوازه و ناتوانن به ره لستی بکن. هه روه ها کاتیک قسه مان له سهر کاریگه ری بینه شبوون له خه و له سهر یاده و ه ری کرد، هه مان حاله تمان بینی، که تو به ئاسانی تیپینی ده که یت و ده بینیت، ناتوانیت سوده کانی خه وی له ده ستچوو له ماوه ی هه ولی خه وی قهره بوو کردنه وه به ده ست به یتیه وه. به تایبه تی له حاله تی تایبه ته به وه لامدانه وه و به رگریکردن، له به رئه وه ی جه ستته توانای وه لامدانه وه و به رگری پیویستی له وهرزی ثم سالی نه نقلؤزا نایت. چونکه زیانکه ت به رکه وتوو، له وانه یه شتیک له زیانه که بمینیته وه، ته نانه ت دوا ی یه که سالی ته و او شیاوی پیوانه کردن بیت.

نه و حاله تی به رگریبه ی خوتی تیا دا ده بینیه وه هه ر چو نیک بیت (نه گهر ئاماده یی وهرگرتنی پیکوته له پیناوی یارمه تیدان بو به هیزکردنی به رگریت، یان په چرچه کردری به رگریکردن زور به هیز بکه یت، بو تیکشکاندنې نه و هیز شه فایرؤسیه ی پووبه پووت ده بیته وه)، نه وه پیویسته له شه ودا به ته وایی بخه ویت، واتا به ده ر له خه وی شه وانه ی ته و او رینگا چاره ی دیکه ت نیه!

پرسی لاوازیوونی به رگری جه ستته، پیویستی به پیژیه کی زور له که مخه ویی نیه، بیگومان پرسى شیرپه نجه ش ده که ویته چوارچیه وه نه و قسانه مان. خانه سروشتیبه شه رکه ره کان، خانه ناوازه و نایابه کانن، گروپکی به هیز له ریزی خانه کانی سیسته می به رگری پیکده هیزن، ده توانیت نه و خانه شه رکه رانه وه کو سیسته می جاسوسی نه یتى له

جەستەت دابىتت، ئەركىيان ديارىكردىنى رەگەزە بىيانييە مەترسىدارەكان و پرزگار بوون لىتيان و كەمكردنه وه يانه.

خانه شىرپەنجەبىيەكان، كۆمەلىك رەگەزى بىيانيىن، كە خانه سىروشتىبىيە شەپكەرەكان دەيانكەن بە ئامانج، خانه سىروشتىبىيە شەپكەرەكان دىوارىكى رۇپوشى دەرەكى بۇ خانه شىرپەنجەبىيەكان دروستدەكەن، لە ھەنگاوى دواتر پىرۆتىنىك دەرژىننە ناوھەى دىوارە رۇپوشەكە كە تىواناى لەناوبردن و تىكشكاندننى خانه شىرپەنجەبىيەكانى ھەيە، واتاى ئوھەيە، ئوھەى پىويستە لەسەرت گروپىكى بەھىز لەو خانانەى بەرگرىكردن لە ھاوشىوھى "جىمس بۆند" پەيداىكەيت، دەبىت لەماوھى دەرژاىيى ژيان ئو كارە بكەيت، بەلام پرسىكى رۇونە ئو خانانەى بەرگرىكردن، لە كاتى زۆربوونى ماوھى كەخەوى نابىت، بە واتايەكى دىكە لە كاتى كەمخەوى زۆر، ئو ھىزەى بەرگرى بۇ جەستەت پەيدا نابىت و ناپەخسىت.

دكتور "مايكل ئىروين" لە زانكۆى كالىفۆرنىا و لۇس ئەنجلوس توژىنەويەكى نايابى ئەنجامدا، پادەى خىرايى و گىشتگىرى كاريگەرييە نەرتىبىيەكانى ژەمىكى بچووكى كەمخەوى لەسەر خانەكانى بەرگرى دۆزىوھە، كە بەرھەلستى شىرپەنجە دەكەن، دكتور ئىروين پىاوانى تەندروستى لە سەرەتاي تەمەنيان پىشكنى، ئوھەى دۆزىوھە يەك شەو خەوى بەردەوا بۇ ماوھى تەنھا چوار كاتژمىر، كاتىك سى بەيانى دەخەوئەت و خەوتى بەيانى ھەلدەستىت، نژىكەى (۷۰%) خانه شەپكەرە سىروشتىبىيەكانى لە سىستەمى بەرگرىت لە جولە و چالاكىدان، لە جولە و چالاكى دەكەون، بەراورد بە بىرى ئو خانانەى دواى يەك شەو كە كەسەكە بۇ ماوھى ھەشت كاتژمىرى تەواو دەخەوئەت. ئوھە رۇودەدات لە ئەنجامى كەمخەوىيى ھالەتتىكى دراماتىكىيە لە ناوھەندى بەرگرى رۇودەدات، كە مەژۇف لە ئەنجامى كەمخەوىيى رۇوبەرۇوى دەبىتەوھە، ھاوكات ئو ھالەتە دراماتىكىيە بە خىرايى رۇودەدات، يان دواى يەك شەو لە خەوى خراپ رۇودەدات.

لەسەر بىنەماى ئەم رۇوناكردنهوھە، دەتوانىت وىناى ھالەتى لاوازىي قەلغانى بەرگرىت بكەى، دواى يەك ھەفتە لە كەمخەوىيى ئەگەرى توشبوونى ھەيە، ئىمە قسە لەسەر ھەفتە و مانگ ناكەين، يان چەند سالىك لە كەمخەوىيى يان خراپى خەو ناكەين.

بۆيە دەبىت گرىمانى ھىچ پرسىكى دىكە نەكەين! لەبەرئوھەى چەندىن لىكۆلىنەوھەى پزىشكى سەبارەت بە پەتاي بەربلاو ھەيە، بەپىي لىكۆلىنەوھەكان كاركردن بە نۆرەى شەوانە، خولى رىتمى پۆزانەى خەو دەشلەژىننىت، ئەگەرى توشبوون بە زۆر جۆرىي شىرپەنجە زۆر زىاد دەكات، تاكو بەروارى ئەم لىكۆلىنەوھەيە، بە ديارىكراوى جۆرەكانى

شیرپەنجەى سىنگ و پرۆستات و دىۋارى منداڭدان، كۆلۈن لە ئەنجامى كەمخەويى لە زيادبووندايە.

سەبارەت بە ھىز و بەلگەى زانستى بەرجەستە و كەلەكەبوو، ولاتى دانىمارك يەكەم ولاتە لە جىھان قەرەبووى ئەو ژنانە دەكاتەو، دواى سالانىك لە كارکردنى شەوانە لەو كارانەى پەيوەندىيان بە حكومەتەو ھەيە، كە توشى شیرپەنجە دەبن، قەرەبوويان دەكاتەو، لەوانە پەرستار و تيمە فرۆكەوانىيەكان. بەلام چەندىن دەولەتى دىكە ھەيە، قەرەبوويان ناكەنەو، بۆ نمونە بەرىتانىا، تاكو ئىستا بەرھەلستى داواكارى ياساى دەكات و قەرەبوو كەردنەو پەتدەكاتەو، لەگەل ئەو ھەي بەلگەى زانستى لەسەر حالەتى توشبوون بە شیرپەنجەييان ھەيە.

لەگەل تىپەربوونى ھەموو سالىك، توێژىنەو ھەكەنى لەسەر پەيوەندى نىوان حالەتى شیرپەنجە و كەمخەويى ئەنجام دەدرىن، زياد دەكەن و پەرەدەستىن، يەكەك لە لىكۆلىنەو ئەورووپىيەكانى لەسەر زياتر لە بىست و پىنج ھەزار كەس ئەنجام درابوو، ئەو ھەي دۆزىيەو، ، خەو بۆ ماو ھەي شەش كاترۆمىر يان كەمتر، ھۆكارە بۆ زيادبوونى (۴۰%) مەترسى توشبوون بە شیرپەنجە، بەراورد بەو كەسانەى بۆ ماو ھەي ھەوت بۆ ھەشت كاترۆمىر تەواو دەخەون، لە ئەنجامى لىكۆلىنەو ھەكەن پەيوەندى ھاوشىو ھەركەوتو، كە لەسەر زياتر لە (۷۵۰۰) ژنى تەندروست بۆ ماو ھەي يازدە سال ئەنجام دراو.

ئىستا بە تەواويى پوون دەبىتەو، چۆن كەمخەويى ھۆكارى شیرپەنجەيە، ھەروەھا چۆن ئەو پوودەدات، بەشەك لە كىشەكە دەگەپتەو بۆ ھەوكردن، كاتىك كۆئەندامى دەرمارى خۆنەويست پەپرەو ھەي چالاكىيەكانى دەكات، بەلام كەمخەويى ناچارى دەكات بچىتە حالەتى ئاگابى، لەبەرئەو ھەي زيادبوونى ئاستى چالاكى دەمارە خانەى خۆنەويست، لەلایەن ناو ھەندى بەرگرى دەروژىنرەت بۆئەو ھەي وەلامەكانى درىژخايەن بىت، واتا وەلامى پىوستى نابىت.

لە كاتى پووبەروو بوونەو ھەي مەترسى ھەقىقى، بازدانىكى كورت لە چالاكى سىستەمى دەمارەخانەى خۆنەويست پەيدادەبىت، زۆرچار بەو بازدانە دەوترىت، وەلامدانەو ئاساى، لە پووى "چالاكى ھەوكردنەو" وەلامدانەو كە سودى بۆ پووبەروو بوونەو ھەي ئازارەكانى جەستە ھەيە، لەوانە "بىر لە ھىرشى ئازەلەتى كىوى بكاتەو، يان ھىرشى ھۆزىك لە ھۆزە سەرەتايىيەكان بكاتەو". بەلام بۆ حالەتى چالاكى ھەوكردن لایەنىكى تارىكە، ئەگەر ھەوكردن فەرامۆش بكەيت، بە شىو ھەي سىروشتى نەيگىرپەيەو بۆ حالەتى ئاساى، ئەو ھەي

حالتی نادیداری هه وکردنی درێژ خایه، کیشهی تهنروستی بهربلاو دروست دهکات، له نیواندا نه و کیشانهی په یوه ندیان به شیرپه نجه وه هیه.

پرسیکی باو و ناسراوه، شیرپه نجه وه لامی هه وکردن بۆ بهرژه و هندی خوی به کار دههینیت، بۆ نمونه، هه ندیک خانهی شیرپه نجه، فاکته رهکانی هه وکردن دههینیت ناو گرتی شیرپه نجه ییه کان، بۆ ئه وهی یارمه تی گه شه کردن و ته شه نه کردنی بۆ چوونه ناو خوینبه رکان بدات، له رینگای پیدانی خۆراکی پتویست، به وشیه وه خانه شیرپه نجه ییه که ئوکسجین و مادهی خۆراکی زیاتری دهسته کویت.

شیرنجه ده توانیت فاکته رهکانی هه وکردن له پیناوی ئازاردانی زیاتری که سه که به کار بهینیت، هه روه ها له پیناوی گۆرانی (DNA) له خانه شیرپه نجه ییه کان به هیزیکی زیاتر، هه روه ها ده توانیت فاکته ری هه وکردنی په یوه ست به که مخوینی له پیناوی کردنه وهی به شه یک له شیرپه نجه له شوینه بنه په تییه کهی به کار بهینیت، به شیوه یه ک رینگا به بلاو بوونه وه و ته شه نه کردنی له به شهکانی دیکه ی جهسته دهات.

پرس و حالتی گواسته وه به زاراوهی زانستی ئاماژه یه بۆ جولهی شیرپه نجه له شوینیک بۆ شوینیکی دیکه، کاتیک له سنوری نه و تۆره بنه په تییهی پی پینگه یشتوه و دروست بووه، ده چیت بۆ به شیکی دیکه ی جهسته و لئی ده رکه کویت.

ئیسئا سورین له سه ر ئه وهی بزانی؛ که مخه وی هانی پرۆسه ی گه شه کردن و فراوانبوونی شیرپه نجه و په رینه وه یان گواسته وهی دهات، هه روه ها توێژینه وه نوییه کهی (دکتۆر دیفید کوزال) له زانکۆی شیکاگو ئه نجامی دا بوو، نه و راستیهی به ته واوی پروونا کرده وه، له دوتوینی توێژینه وه کهی له هه نگاوی یه که م چهند مشکیکی به خانهی شیرپه نجه کوتی، له هه نگاوی دووهم بۆ ماوهی چوار ههفته چاودیری په ره سه ندنی خانه شیرپه نجه ییه که یکرد، رینگای به نیوهی مشکه کوتراوه کاندای له ماوهی نه و چوار ههفتهی چاودیرییه خهوی سروشتی بخهون. به لام به شیک له خهوی نیوه کهی دیکه یانی شتواند، به وشیه یه کۆی خهوی جۆری به شیک له مشکهکانی که مکرده وه.

له سه ر بنه مای نه و تاقیکردنه وه و پروونا کردنه وانه، ده گه یین به هه والی زۆر ناخۆشتر له چیرۆکی شیرپه نجه، کاتیک کوزال شیکاری حالتی مشهکانی کرد، ئه وهی دۆزییه وه بلاو بوونه وهی شیرپه نجه له و مشکانهی له خهوی به شکرا بوون زۆر زیاتره. له بهر ئه وهی خانهی شیرپه نجه ی مشکهکان بلاو ببووه و گواسترا بووه بۆ ئه ندامهکانی یکه و تۆری ده ماره خانهکانی ده ور بهری شوینه بنه په تییه کهی له تاقیکردنه وه که به خانهی شیرپه نجه کوترا بوون، هه روه ها گواسترا بووه بۆ قینسقانهکانیان.

بئگومان توانای پزیشکی نوئ لەسەر چارەسەرکردنی شیرپەنجە زیادى کردوو، کاتیک خانەى شیرپەنجە لە شوینی خۆى بە جیگیرى دەمیتیتەو، بەلام کاتیک دەپەریتەو و بلاو دەبیتەو، کەمخەویى لە پرۆسەى بلاوبوونەو و گواستەو یارمەتیدەر دەبیت، لەبەرئەو زۆرجار پۆلى پزیشکی لە چارەسەرکردن کەمدەبیتەو و ئەگەرى مردن بەرز دەبیتەو. لە سالانى دواى ئەو تاقیکردنەو، دکتۆر کۆزال بەدواداچوونى بۆ پەردەلادان لەسەر کاریگەریی کەمخەویى کرد، بۆ دۆزینەوێى میکانیزمى بەرپرس لە بلاوبوونەو و گواستەوێى خانەى شیرپەنجە لەو کەسانەى کەم دەخەون یان خەویان خراپە، لە زنجیرەیک لیکۆلینەو، کۆزال دەریخست خانەى بەگریکردن، کە پێیان دەگوتریت خانە کوێرەکانى پەیوەست بە شیرپەنجە، کەمخەویى ھۆکاریکە لە ھۆکارە قولەکان، وادەکات ئەو خانانە ببن بە فاکتەریکی یارمەتیدەرى شیرپەنجە.

لە ئەنجامى توێژینەوکان ئەوێ دۆزییەو، کەمخەویى دەبیتە ھۆکاری کەم بوونی یەکیک لە جۆرەکانى خانە کوێرەکان، کە پێى دەگوتریت (خانەى 1 M)، ئەو خانانە بەشداری لە بەرھەڵستیکردنی شیرپەنجە دەکەن. بەلام کەمخەویى وادەکات خانەکان کوێربن و پالپەشتى شتۆز و ئاستى بلاوبوونەوێى خانە شیرپەنجەییەکان بکەن، کە پێى دەگوتریت 'خانەى m2' ئەو جۆرە خانانە کار لەسەر ھاندانى گەشەى شیرپەنجە دەکەن. ئەو تیکەلییەى لە کەم و زیادى کوێربوونى خانەکاندا ھەبە، یارمەتى شروڤەکردنی کاریگەریی شیرپەنجەى دروستکراو دەدان، ئەو حالەتەمان لەو مشکانە بینەو کە خەویان شتۆینراو بوو.

لەسەر بنەمای ئەو پووناکردنەو، کەمبوونەوێى خەوی جۆریی کاریگەریی ھاوشیوێى لەسەر زیادبوونی مەترسى توشبوون بە شیرپەنجە لە مرۆڤیش ھەبە، کاتیک شیرپەنجە دەست پێ دەکات، کەمخەویى پرۆتینی پنیوێست بۆ خانەى شیرپەنجە دەستبەر دەکات، بۆ خێراوونى گەشە و بلاوبوونەوێى. نەبوونی خەوی تەواو لە کاتى جەنگان لە دژى خانەى شیرپەنجە، پرسیکە ھاوشیوێى بەنزین کردنە بە گەری ئاگر. ئەگەرچى زیادەپۆیى کردنە لە ئاگادارکردنەو، بەلام بەلگە زانستیییەکان پرسى شتواندنى خەو و کەمخەویى و شیرپەنجە بەیەکەو دەبەستیتەو، ئیستا بەلگەکان بەھیز و یەکگرتوو و یەکلاکەرەو، لەبەرئەو ریکخراوى تەندروستى جیھانى نۆرەى کارى شەوانەى لە نێو توشبوون بە ئەگەرى شیرپەنجە پۆلێن کردوو.

که مخهویی و جینات و (DNA): (SLEEP LOSS, GENES, AND DNA)

له گهل ئه وهی که مخهویی ده بێته هۆی زیادبوونی مه ترسی توشبوون به خه له فان و شیرپه نجه و شه کره و قه له وی و فشاری خوینی بهرز و نه خوشیه کانی دل و خوینبه ره کان، ههروه ها حاله تی که مخهویی درێژخایه ن، ده توانیت بێته هۆکاری زیانگه یاندن به جه وهه ری ژیا نی بایۆلوژیی: واتا زیانگه یاندن به شیوازی ژیا نی بایۆلوژیی و ئه و پیکهاته ییه ی هه لیگرتوه.

له هه موو خانه یه ک له خانه کانی جهسته ناوک هه یه، له ناو ناوک به شی زۆری ماده ی بۆماوه یی له سه ر شیوه ی ترشی (DNA) هه یه. به شه کانی (DNA) له تۆپی لولپچی په یژه یی جوان پیکهاتوون، هاوشیوه ی پلیکانه ی لولپچی درێژ له ناو کۆشک و ته لاریکی گه وره، به شه کانی ئه و تۆره لولپچه نه خشه یه کی ئه ندازه ییای هه یه، واده کات خانه کانت ئه رکی دیاریکراوی خویان ببین.

ئه و به شانیه ی پێیان ده گوتریت "بۆماوه یی" هه مان ئه و ئه رک و پۆلانه ده بین، بۆ نمونه کاتیک ئه و پرۆفایلانه ده که یته وه که هاتوونه ته سه ر کۆمپیوته ره که ت، دواتر ده یانتریت بۆ کۆپیکردن، کاتیک خانه بۆماوه ییه کان کارلێکده که ن، له لایه ن خانه کان ده خویندرینه وه، پێیان ده گوتریت به ره مه ییانی بایۆلوژیی، ئه رکی خانه کان دروستکردنی پژی نه کانن که یارمه تی هه رسکردنی ده دان، یان پرۆتینه که به شداری له به هیزکردنی یاده وه رییه کانی میتشک ده ده ن.

هه رکه سه یک سه قامگیری بۆماوه یی تیکبدات یان بشیونیت لیکه وته ی خراپی ده بیت، له به ره وه ی خانه بۆماوه ییه کان ده که ونه حاله تی هه له کردن، ده توانیت به شیوه ی زیاد یان به شیوه ی ناته واو گوزارشت له نه خشه ی تۆپی لولپچی بۆماوه یی بکات، ئه وه ش ده بێته هۆکاری سه ره له دانی هه له ی بایۆلوژیی که مه ترسی توشبوون به نه خوشیه کانی وه کو خه له فان و شیرپه نجه و کیشه ی خوینبه ره کانی دل و نه مانی به گری زیاد ده کات، هیزی که مخهویی ده بێته هۆی تیکدانی سه قامگیری و جیگیری جینات یان بۆماوه یی.

هه زاران جینات له میتشک پشت به خه وی پیکخراوی ته واو ده به ستیت، بۆ پارێزگاریکردن له سه قامگیری و جیگیری جیناته کان، ئه گه ر مشکیک بۆ ماوه ی ته نها یه ک پۆژ له خه و بێته شبکه ی، تویژه ره ان ئه وه یان تاقیکردوه ته وه، چالاکیه کانی جیناتی ئه و مشکه به یژه ی زیاتر له (۲۰%) داده به زیت، وه کو چۆن کۆمپیوته ره که م ره تیده کاته وه پرۆفایله گیرخواردوه کانی ناوی، له سه ر په ره یه ک کۆپی بکات، ههروه ها کاتیک بپی

خه‌وی ته‌واو ناخه‌وین، به‌شه‌کانی ترشی (DNA) په‌تیده‌کانه‌وه کۆدی پینماییه‌کانی بۆ کۆپیکردن هه‌لگرتووه وهربرگرت، تاکو کاری پتویست به‌میشک و جه‌سته‌بدات.

سه‌باره‌ت به‌و پرسه (د. دیرک جان دیجک) توژیینه‌وه‌یه‌کی پووپیوی سه‌باره‌ت به‌خه‌و له‌ناوه‌ندی خه‌واندنی به‌ریتانیا نه‌جامدا، نه‌و توژی‌هه‌ره‌ده‌ریخست، کاریگه‌ریی که‌مخه‌ویی له‌سه‌ر چالاکی بۆماوه‌یی مروّف زۆر خیرا و زیان به‌خشه، وه‌کو نه‌و زیانه‌ی به‌ر مشک ده‌که‌ویت، دیجک و تیمی لیکۆلینه‌وه‌که‌ی، لیکۆلینه‌وه‌یان له‌چۆنیه‌تی گوزارشتکردنی جیناته‌کان له‌خۆیان، له‌سه‌ر گروپیک له‌پیاو و ژنی گه‌نجی ته‌ندروست نه‌جامدا، دوا‌ی نه‌وه‌ی خه‌وی شه‌وانه‌یان سنوردارکردن بۆ ماوه‌ی ته‌نها شه‌ش کاتژمیر و ماوه‌ی یه‌ک هه‌فته‌ی ته‌واو، له‌نه‌جامی که‌مکردنه‌وه‌ی ب‌ری خه‌ویان، چالاکی (۷۱۱) جیناتی سه‌ره‌کیان شینوا، به‌راورد له‌گه‌ل تۆماری چالاکی جیناتی هه‌مان نه‌و که‌سانه، کاتیک بۆ ماوه‌ی هه‌شت کاتژمیر و نیو له‌ماوه‌ی یه‌ک هه‌فته‌ی ته‌واو خه‌وتبون.

پرسی گرنگ نه‌وه‌یه، کاریگه‌رییه‌کان به‌هاوته‌ریبی به‌دوو ئاراسته‌پۆیشتون: زیادبونی چالاکی جیناته‌کان بۆ نیوه (۷۱۱ جینات)، زیادبونیکی ناسروشتیی به‌نه‌جامی که‌مخه‌ویی، هاوکات چالاکی جیناتی به‌شیکه‌ی دیکه‌که‌مبوه‌ته‌وه، یان هه‌موو چالاکییه‌کانییان وه‌ستاوه، وه‌ستاوه له‌گوزارشتکردن له‌خۆی، نه‌و جیناته‌ی چالاکییان زیادی کردوه، په‌یوه‌ستن به‌هه‌وکردنی درێژخایه‌ن و شه‌ژانی خانه‌کان، هه‌روه‌ها فاکته‌ری زۆر له‌هۆکاره‌کانی نه‌خۆشی خوینبه‌ره‌کانی دڵ، به‌لام نه‌و جیناته‌ی چالاکییان که‌می کردوه، له‌بنه‌ماوه‌به‌شداری پاراستنی سه‌قامگیری و جیگیری گۆرانکارییه‌کان ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها پارێزگاری له‌وه‌لامی به‌رگریکردن ده‌که‌ن.

له‌لیکۆلینه‌وه‌کانی پیتشوو گه‌یشیتن به‌وه‌ی، خه‌وی ماوه‌کورت، ده‌بیته‌هۆی شه‌ژان چالاکی جیناته‌کانی به‌رپرسن له‌پیکه‌ستنی ئاستی کۆرسترۆل، هه‌روه‌ها که‌مخه‌ویی هۆکاره‌ بۆ دابه‌زینی زۆر له‌پروتیناتی چاره‌سه‌رکردن (پیتیده‌گوتریت کۆلسترۆلی باش - HDL)، پرسیکی ناسراوه‌که‌مخه‌ویی په‌یوه‌ندی پاسته‌وخۆی به‌نه‌خۆشی خوینبه‌ره‌کانی دله‌وه‌هه‌یه^(۱).

۱- سه‌باره‌ت به‌که‌مخه‌وی، لیکۆلینه‌وه‌کانی تیمی توژیینه‌وه‌ی دیگک ده‌ریخستوه، نه‌گونجاوی کاته‌کانی خه‌وتن، که‌ مروّف به‌هۆی گه‌شتی درێژ به‌ناچاری به‌هۆی جیاوازی کات ده‌خه‌ویت، یان له‌نه‌جامی نۆره‌ی کارکردنی ناریکخراو، ده‌توانیت کاریگه‌ری زۆری له‌سه‌ر ته‌ندروستی هه‌بیت، کاریگه‌رییه‌کانی که‌متر نییه‌ له‌حاله‌تی که‌مخه‌وی، نه‌وه‌ش له‌پێگای گوزارشتکردنی جیناتی

كارىگەرىي كەمخەوىي بەوۋە ناوۋەستىت، بەلكو گۆرۈنى چالاكى جىناتەكان تىدەپەرىنىت 'شياوى خويندەنەۋە' و ھىرش دەكاتە سەر بونىادى فىزىيائى خودى پىكھاتەى جىناتەكان، دەكات بە لولپىچى پەيژەيى ترشى (DNA) لە خانەكانى جەستە و ناو ناوكى خانەكان، لولپىچى پەيژەيى بە تەواويى لە چوارچىۋەى جەستەى دىكە ئالاۋە، پى دەگوترىت كۆرمۇسىۋمەكان، ھاوشىۋەى پرۇسەى چىننە، كە چەند داۋىك بەيەكەۋە دەچنرىن بۇ دروستكردى قەيتانىكى بەھىز بۇ پىلاۋ. پرسەكە ھاوشىۋەى قەيتانى بەستەۋەى پىلاۋە، كۆتايى ئەو كۆرمۇسىۋمانە پىۋىستى بە جۆرىك لە پارىزبەندىيە، لە رىگاي نوكىك كە پارىزگارى لە كۆتايى داۋەكان دەكات. بەو نوكانەى كۆرمۇسىۋمەكان دەلىن سىمى لايەكان. ئەگەر ئەو سىمەكان يان نوكى لايەكانى كۆرمۇسىۋمەكان توشى ۋەشكېۋونەۋە بىت، پەيژە لولپىچەكەى ترشى (DNA) بەرەۋ ھەلۋشانەۋە دەچىت، ھەرۋەھا كۆدى جىناتەكان بە جىگىرى نامىتەۋە و لە كاركردىن و دەۋەستىن، واتا چىراۋى قەيتانى پىلاۋەكە ھەلدەۋەشپنەۋە، بەۋشپنەۋە چىتر چىراۋىكى تۆكە و يەكگرتۋى پەيژە لولپىچەكە نامىنىت. ھەرچەندە خەۋى مرۇف كەم بىتەۋە، يان ھەرچەندە خەۋى جۆرىي كەمبىتەۋە، زىانەكانى بەر نوكى لايەكانى كۆرمۇسىۋمەكان دەكەۋىت زىاد دەكات، ئەو نوكانەى كۆتايى كۆرمۇسىۋمەكان لە خانەكانى جەستە جىگىر دەكەن. ئەۋەى سەرۋە ئەنجامى كۆمەلىك لىكۆلىنەۋە، لەو سالانەى دوايى ئەو پرسەيان لە ھەزاران كەسى پىگەيشتۋو لە تەمەنى چل و پەنجا و شەست سالى پىشكىنى، چەندىن تىمى لىكۆلىنەۋەى سەرۋەخۇ لە ناۋچەى جىاۋاز لە جىھان لىكۆلىنەۋەيان لەو پرسەدا كىردۋە.

ھىشتا چەندىن ئىرك لەبەردەم توپزەران بەبى ئەنجام ماۋە، ئايا پەيۋەندىيەكان ئەنجامى ھۆكارگەرىيە؛ يان ھۆكارگەرىيە، بەلام سىروشتىي زىانەكانى بەر نوكى لايەنەكانى كۆرمۇسىۋمەكان دەبىت پوون دىارىكراۋە، كە ھۆكارەكەى لە ئىستادا پوونە، دەگەرپىتەۋە بۇ كەمخەۋىي. ئەۋەى پوونە و سەلمىتراۋە، پرسەكە لە حالەتى بەساللاچوون دووبارە دەبىتەۋە، يان لە حالەتى لاۋازى بىتەيزى و بى تۋاندا.

مرۇفایەتى لە خۇى، لە ماۋەى فشارى خولى خەۋتن و بىدارى، لەو كەسانەى ھەموو پۇژىك بۇ ماۋەى سى پۇژ بەسەرىكەۋە چەند كاتژمىرىك دەخەن، تىمى توپزىنەۋەى دىك سى چالاكى گۆرۈنى جىناتى گروپىك لە گەنجى پىگەيشتۋى تەندروستىان پەكخست، ئەو جىناتانەى كارىگەربوون بەو پەكخستە، ئەو جىناتانە بوون، پەيۋەندىان بە پرۇسەى سەرەتاي ژيانەۋە ھەبو، ۋەكو كاتى گۇرپانكارى، پىكخستى پلەى گەرمى جەستە، سىستەمى بەرگىركىدن، ھەرۋەھا تەندروستى دل.

واتا ئەگەر دوو كەسى بەسالاچووى ھاوتەمەن بەيتىن، بە تەواۋىي بۆمان دەردەكەۋىت تەمەنى بايۇلۇژىي يەككىيان جىاۋازە لە تەمەنى بايۇلۇژىي ئەۋەي دىكەبىيان، ئەگەر ھەلسەنگاندن لەسەر تەندورستى نوكى لايەكانى كرۇمۆسىۋمەكانىيان بىكەين، لە كاتىك يەككىيان بە شىۋەيەكى پىكخراۋ ھەموو شەۋىك پىنج كاترۇمىز بىخەۋىت، ھاۋكات ئەۋەي دىكەيان خەۋت بۇ ھەشت كاترۇمىز بىخەۋىت. ئەۋەي ماۋەيەكى درىژتر دەخەۋىت "گەنج تر" دەردەكەۋىت، ھاۋكات ئەۋەي ماۋەيەكى كەمتر دەخەۋىت بە چەند سالىك لە تەمەنى ھەقىقى خۇي "پىرتر" دەردەكەۋىت.

ئەندازەي جىنات لەسەر ئاژەلان جىبەجىكراۋە، ھەروەھا لەسەر جىناتى پەيۋەست بە پىژەي خۇراك، ئەۋانە دوو پرسى ئالۇزن، مشتومرى زۇريان لەسەر كراۋە و ھەلچوۋنى زۇر لەخۇدەگرن، ترشى (DNA) پىنگەيەكى بالاي لەو پرسەدا ھەيە، بە شىۋەيەك پىنگەكەي نىمچە پىرۇزە، لەسەر بنەماي ئەو تىگەيشتە، پىۋىستە لەسەرمان لە پرسى پەتكردەۋە و بە تەسكى بىركردەۋە لە كەمخەۋىي ھەست بە ھەمان چارەنۋوس بىكەين، ئەگەر خەۋى تەۋاۋ نەخەۋتىن "كە ھالەت و بژاردەي ناچارى بەشىكى خەلكە)، لەبەرئەۋە بە خەۋتنى تەۋاۋ، دەتۋانين پىگاي گونجاندنى جىانتەمان ھەمواربىكەينەۋە.

بە واتايەكى دىكە لە پىگاي خەۋى تەۋاۋىي شەۋانە، دتۋانين جەۋھەرى خۇمان بگۇرىن، يان بەلای كەم پىناسەي بايۇلۇژىي نوسراۋمان لە ترشى (DNA) لە جەستەمان بگۇپىن. ئەگەر خەۋمان فەرامۇشكرد، ئەۋەر بپارىداۋە لە پىگاي گۇپىنى نەخشەي جىنات، يارى بە ترشى (DNA) بىكەيت، ھەموو شەۋىك ئەۋە پوۋدەدات! دەپرسىن لەبەرچى؟ لەبەرئەۋەي تۇ ئەلف و بىنى ناۋكى خانەكانت تىكەدەشكىنىت، يان ئەۋ ئەلف و بىيەي ھەموو پۇژىك چىرۇكى ژىانت دەگىرپتەۋە تىكەدەشكىنىت.

ئەگەر پىگاتدا مىندالان و ھەرزەكارانى خىزانەكەتدا خەۋى تەۋاۋ نەخەۋن، ھەمان ئەزموون لە بواری ئەندازەي جىنات بەسەرياندا دەسەپىتىت.

بەندى سىيەم

چۆن و لەبەرچى خەودەبينىن؟ How and Why We Dream

بەشى نۆيەم

حالتەتى خەلەفانى بەردەوام (Routinely Psychotic)

خەوبىنين لە قوناغى خەوى جۆلەى خىرايى چاو (REM-Sleep Dreaming)

شەوى رابردوو توشى حالەتتىكى تىكچوونى دەروونى بىزاركەر بوويت، ئەم شەوىش ھەمان حالەت دووبارە دەبىتەو، پىش ئەوھى پىشبينىيەكەم رەتەكەيتەو، دەرفەتم پىبىدە پىنج ھۆكارت بۆ سەلماندى پىشبينىيەكەم پىشكەش بکەم:

يەكەم: شەوى رابردوو كاتىك خەوت دەبينى، شتى ناراست و دوور لە ھەقىقەت بينى، تۆ لە حالەتى ورنەکردن بووى!

دووەم: شتە ناراستەكانت بە ھەقىقى پەسەندكرد، كە ناكريت راست و ھەقىقى بن، بەلكو ھەمويان ۋەھم و خەيال بوون!

سىيەم: ئەو سەرلەشيوايەى سەبارەت بە كات و شوپن و كەسەكانى توشيانبووى، ھەمووى ۋەھم بوو!

چوارەم: ئەو گۆرپانە سەرگىشانەى لە ھەلچوون و ھەستەكانت پوويداۋە، پزىشكانى دەروونى پنى دەلەين "قەلەقى سۆزدارى".

پىنجەم: ئەوھيان چەند جوان! ئەو كاتەى لە خەو ھەلستاي، ئەگەر ھەموو خەونەكەت لە ياد نەكردبەت، ئەو بەشى زۆرى خەونە سەرسۆرھىتەرەكەت لە يادكردبوو. واتاي ئەوھە گرفتى لە دەستدانى يادەوھەيت ھەيە!

ئەگەر يەككىك لەو نىشانانە لە ساتى لە خەو ھەلستانت ھەبەت، ئەو پىويستە راستەوخۆ چارەسەرى دەروونى ۋەربگريت، لەگەل ھەموو ئەوانەدا، ھۆكارى لە يادچوونى خەونە سەرسۆرھىتەرەكەت، تاكو ئىستا پوون نىيە، بە حالەتى مېشك لە كاتى خەوبىنين، دەلەين: خەوى جۆلەى خىراي چاو، ئەو تاقىكردنەو ھەزىيەى پىيدا تىدەپەپەيت، يان حالەتى خەوبىنين، دوو پروسەى بايۆلۆژىي دەروونى سەروشتىين، ھاوكات دوو پروسەى بنەپەتەين، كە ئىستا بە پوونى دەيانىنين.

خەوى جۆلەى خىراي چاو، لە راستىدا تاكە ماوھى خەو نىيە، كە خەونى تىادا دەبينىن. ئەگەر چى پىناسەيەكى تەواوت بۆ خەوبىنين بەكارنەھىتاۋە، بەلكو گوتت: چالاكەيەكى ئەقلىيە، مەرقەف كاتىك لە خەو بىدار دەبىتەو دەيزانىت، ۋەكو ئەوھى بە خۆت بلىنى بىرم لە

باران دهکردموه^۱ له پرووی ئه دگارموه واتای ئه وهیه، له کۆی ماوه ی خهوتن، خهوت بینیت. ئه گهر له قولترین قوناغی خهوی نه مانی جولای خیرای چاو بینداری بکه نه وه، ئه گهری (۰ - ۲۰%) هیه، تاکو بتوانی بیرۆکه یه کی گشتیم سه بارهت به بیرکردنه وه له باران پئ بدیهت، کاتیک دهخهویت یان له خه وه لدهستیه وه، ئه زمونه که هاوشیوه ی ئه وه خه ونه یه، پیندا تیده په ریت و مه یلی ئه وه ده که ی له سه ر بنه مای بینین یان جولای بیته. به لام خه و بینین، وه کو زۆربه مان بیر ی لیده که ی نه وه، یان ئه وه ئه زمونه نامۆیه ی هه لچوونی جولای و ورپناکردنی ده وه له مهن دبوونه به قسه کردن، سه رچاوه که یان خه وی جولای خیرای چاوه. به واتایه کی دیکه حاله تی خه و بینین له قوناغی خه وی جولای خیرای چاو ده بیت.

هه روه ها زۆر له وانه ی لیکۆلینه وه له خه و بینین ده که ن، پیتاسه ی خه و بیننی هه قیقی له سه ر ئه وه خه و بینینه کورت ده که نه وه، که له ماوه ی خه وی جولای خیرای چاو ده بینریت، له سه ر بنه مای ئه وه تیگه یشتنه، ئه م به شه جهخت ده کاته سه ر خه وی جولای خیرای چاو و خه و بینین، که له وه قوناغی خه ودا خه وه ده بینریت.

میشک له ساتی خه و بینین: (YOUR BRAIN ON DREAMS)

له په نجا و شهسته کانی سه ده ی بیستم، جه مسره کاره باییه کانی له سه ر سه ری زانیان داده نران، بیرۆکه ی گشتیان له سه ر شیوازی چالاکی شه پۆله کانی میشک، له ماوه ی خه وی جولای خیرای چاویان پیده داین، به لام ناچار بووین چاوه پروان بین، تاکو ئامیزی پرووین میشکمان له سه ر هاتای سه ده ی بیست و یه ک که وته به رده ست، پیش ئه وه ی به پرونی بتوانین بونیادی وینه ی بینراوی سی ره هندی چالاکیه کانی میشک له ماوه ی خه وی جولای خیرای چاو دووباره بکه ی نه وه و بتوانین چالاکیه کانی میشک بینین، ئه وه ی گرنگه و پتویسته بو تریت، پرسه که شایسته ی ئه وه چاوه پروانییه بو.

له نیاوان ئه وه کرانه وه و پیشکه وته زۆره ی به دیه نران، ئه نجامی شیوازه نویتییه کانی بینینی چالاکیه کانی میشک بوو له کاتی خه و بینین، به لکه کانی سیگموند فروید و تیۆره نا زانستییه که ی سه بارهت به خه و بینین به ته واوی ئاوه ژوو کرده وه، له دیدی فروید لیکدانه وه ی خه ونه کان له سه ر بنه مای ده روونشیکاری پرسیکی سه لمیتر او و په سندکراوه، ئه م بیرۆکه یه ی فروید بۆ ماوه ی یه ک سه ده ی ته واو به ته واوی به سه ر ده روونزانیان سه رووه ربوو.

پتویسته دان به وه دا بنیتین، تیۆره که ی فروید چاکه ی زۆری به سه رمانه وه هیه، له ته وه ره کانی دواتر گفتوگۆی له سه ر ده که یین، به لام له پرووی میتۆدی جینگای گومان و

هه‌لۆیسته له‌سه‌ر کردنه، هاوکات هۆکاری په‌تکردنه‌وه‌ی تیۆره‌که‌ی بوو له‌لایه‌ن زانستیی نوێ. له‌و کاته‌وه‌ تێروانینمان بۆ خه‌وی جو‌له‌ی خێرای چاو، پشت به‌ زانیاری و زانستیی ده‌ماری ده‌به‌ستیت، بۆ به‌رجه‌سته‌بوونی تیۆریک شیاوی تاقیکردنه‌وه‌ی زانستیی بیت، هاوکات سه‌باره‌ت به‌ چۆنیه‌تی ڕوودانی خه‌وبینین زانیاری ته‌واومان پێدات، بۆ نمونه خه‌وبینینه‌که "لۆژیکیه/ نالۆژیکیه، بینراوه/ نه‌بینراوه، هه‌لچوونه/ هه‌لچوون نییه"، هه‌روه‌ها زانیاریمان سه‌باره‌ت به‌و شته‌ پێدات که خه‌وی پێوه‌ ده‌بینین، بۆ نمونه "کۆتا ئه‌زموونی ژیا‌نی ئاگایمانه/ ئه‌زموونیکی نوێیه" به‌لکو ده‌رفه‌تی ئه‌وه‌مان بۆ به‌ره‌خسینیت، تا‌کو ڕیگا به‌ره‌و وه‌لامدانه‌وه‌ی پرسیاره‌که‌ بپ‌رین، پرستیکی ڕوونه‌ خه‌وبینین له‌ هه‌موو زانستیی خه‌و سیه‌راوێتره "به‌لکو له‌ هه‌موو بیرکردنه‌وه‌ی زانستیی سیه‌راوێتره"، پرسیاره‌که‌ ئه‌وه‌یه؛ له‌به‌رچی خه‌وده‌بینین؟ پرسیا‌ری خه‌وبینین، پرسیاره‌ سه‌باره‌ت به‌ ئه‌رکه‌کانی خه‌وبینین له‌ ماوه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خێرای چاو.

تا‌کو بتوانین ئه‌و پێشکه‌وتنه‌ی ڕوپیوی نوێی می‌شک بۆ تی‌گه‌یشتنمان، له‌ خه‌وی جو‌له‌ی خێرای چاو و خه‌وبینین بنرخین، به‌راورد له‌گه‌ل تۆمارکه‌ره‌ ساده‌که‌ی نه‌خشه‌ی کارابایی سه‌باره‌ت به‌ می‌شک پێی ده‌داین، مایه‌ی پ‌یزانین و ڕ‌یزه، له‌به‌رئ‌وه‌ بۆ تی‌گه‌یشتن له‌ پرس‌ی خه‌وبینین ده‌گه‌ڕێینه‌وه‌ سه‌ر پرس‌ی چواندنی به‌ یاریگای وه‌رزشی، که له‌ به‌شی دووهم به‌ ڕوونی قسه‌مان له‌سه‌ری کردووه.

هه‌ل‌واسینی بلنگۆ له‌سه‌ره‌وه‌ی یاریگا‌که، ڕ‌یگامان پ‌ێده‌دات پ‌یوانه‌ی کۆی چالاکی هانده‌ره ئاماده‌بووه‌کان بکه‌ین. به‌لام ئه‌و تۆمارکردنه‌ له‌ ڕووی جو‌گرافی سنوردار نییه، بۆیه له‌ کاتی پ‌یوانه‌کردن هه‌له‌ده‌که‌ین، چونکه بلنگۆکان توانای خه‌ملاندنی هاندانی ئاماده‌بووانی نابیت، ئایا ئه‌و چینه ئاماده‌بووانه‌ی له‌ یاریگا‌که به‌ ده‌نگی به‌رز هاوارده‌که‌ن و هانی یاریزانه‌کان ده‌دن، هاوکات به‌شه‌که‌ی دیکه‌ی ته‌نیشتیان که‌متر هاوارده‌که‌ن یان به‌ ته‌واوی پ‌ێده‌نگن.

هه‌مان قسه‌ له‌سه‌ر نادروستی پ‌یوانه‌کردنی چالاکیه‌کانی می‌شک ڕاسته، کاتیک پ‌یوانه‌ی چالاکیه‌کانی می‌شک به‌ به‌کاره‌ینانی جه‌مه‌سه‌ری کاره‌بایی ده‌که‌ین، ئه‌و جه‌مه‌سه‌رانه‌ی خراونه‌ته‌ سه‌ر ڕووی ده‌ره‌وه‌ی پ‌یستی سه‌ر. به‌لام وینه‌گرتنی می‌شک به‌ ڕه‌نینی موگناتیبسی (MRI) واتای ئه‌وه‌نییه کاتیک ده‌مانه‌وێت چه‌ندایه‌تی چالاکیه‌کانی می‌شک پ‌یوانه بکه‌ین، ڕوو به‌ ڕووی کێشه‌ نابینه‌وه، به‌لکو کێشه‌ی شوێن له‌ پ‌یوانه‌کردندا ڕووبه‌ ڕوومان ده‌بێته‌وه. له‌به‌رئ‌وه‌یه‌ ڕووپ‌یوی وینه‌گرتن به‌ ڕه‌نینی موگناتیبسی یاریگا‌که (یان می‌شک) دابه‌شده‌کات بۆ هه‌زاران چوارگۆشه‌ی بچووک، چوارگۆشه‌کان هاوشیوه‌ی خالی ڕووناکی

دەردەكەون، كاتىك خالە پروناكهكان لەسەر شاشەى كۆمپيوتەر دەردەكەون، دواتر چالاككەكانى ناو ياريگاكه بۆ هاندەرە تەماشاكەرەكان (خانەكانى مېشك) لە چوارچێوەى ئەو چوارگۆشە ديارىكراوانە پێوانە دەكرێت، بۆئەوێ لە چوارگۆشەكانى (خانەكانى) دىكه جياپېنەوه.

هەروەها ئەو ئامێرەى وێنەى سێ ڕەهەندى چالاككەكانى مېشك دەكێشێت، لە بنەماوە ئامێرى وێنەگرتنەكە ئاستە جياوازهكانى مېشك كۆنترۆل دەكات، كە بریتىن لە ئاستى نزم، ئاستى ناوەند، ئاستى بەرز.

لە پێگای دانانى كەسەكان لەناو ئامێرى پووپتوى مېشك، ئێمە و زۆر لە زانایان توانیومانە لە كاتى پوودانى گۆرپانكارىيەكان چاودێرى گۆرپانە لەناكاوهكانى چالاككەكانى مېشككەيان بكەين، كاتىك مەرووف دەچێتە قوناغى خەوى جولەى خێراى چاو و خەوبىنين چالاككەكانى مېشكى دەستپێدەكات. بەوشێوەى بۆ يەكەمجار توانیمان ببينن چۆن ژيان لە بەشە قولەكانى مېشك دەگوزەرێت، كاتىك خەون لە قوناغى خەوى جولەى خێراى چاو دەستپێدەكات، بەلام لە حالەتى ئاسايى يان بى ئامێرى پووپتوى مېشك ناتوانين ببينين و پێوانەى بكەين.

لە ماوەى خەوى قولى نەمانى جولەى خێراى چاو، خەوبىنين نامێتێت، گۆرپانى گشتى چالاككەكان دەستپێدەكات، ئەوش مەيلێكى پێژەيى بۆ كەمبونەوهى خەوبىنين، لەو ئارستەى خۆى بەردەوام دەبێت، كاتىك كەسەكە ڕاكشاو و خاوبووتەوه، بەلام بىدارە و نەخەوتوو. پرسیكى زۆر جياواز پوودەدات. بەلام كاتىك كەسەكە دەچێتە خەوى جولەى خێراى چاو و خەوبىنين دەستپێدەكات، لەو ساتەدا زۆربەى بەشكانى مېشك لەسەر شاشەى ئامێرى رەنىنى موگناتىسى لەگەڵ سەرورەربوونى خەوى جولەى خێراى چاو ڕۆشن دەبنەوه، پرسی ڕۆشن بوونەوهى بەشەكانى مېشك لەو حالەتە، ئاماژەى بۆ زىادبوونى چالاكى لەو ناوچە و بەشەكانى مېشك، لە واقعدا چوار كۆبوونەوهى سەرەكى لە خانەكانى مېشك هەيە، كاتىك خەوى جولەى خێراى چاو دەستپێدەكات چالاككەكانيان دەگاتە بەرزترین ئاست، ناوچەكانى مېشك يان بەشكانى چالاك دەبن ئەمانەن:

۱- ناوچەى ببينن لە بۆشايى دواوهى مېشكە، ئەو ناوچەى وادەكات دركى نىنى ئاویتە بكەين.

۲- پووشى جولەى مېشك، هانى جولە دەدات.

۳- هېوكامپۆس و ناوچەكانى دەوروبەرى، كە لەبەشەكانى ڕابردوو قسەمان لەسەر كردوو، ئەو ناوچانە پالپىشتى يادەوهى خودى دەكەن.

۴- ناوهندهکانی هه‌لچوونی قول له میشکی بادامی و پو‌پۆشی که‌مه‌ره‌یی، لولپێچی تۆری میشک دابه‌شبووه به‌سه‌ر میشکی بادامی، هاوکات پو‌پۆشی ناوه‌وه بۆ میشک دروست ده‌کات.

له هه‌قیقه‌دا چالاکی ناوه‌ندی هه‌لچوون له میشک له ماوه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، به‌ریژه‌ی (۳۰٪) به‌راورد له‌گه‌ل چالاکیه‌کانی دیکه‌ی میشک له کاتی ئاگایی زیاد ده‌کات. له‌به‌رئه‌وه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو په‌یوه‌سته به‌ئه‌زموونی خه‌ونی چالاکیه‌کانی حا‌له‌تی ئاگایی، له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و تیگه‌یشتنه، ده‌توانین پێشبینی بکه‌ین، چالاکیه‌کانی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، له‌سه‌ر هه‌مان شتو‌ازی زیاد‌بوونی چالاکی میشک بێت. به‌لام پرس‌ی چاو‌ه‌روان‌رکراو، پاشه‌کشیکردنی چالاکیه‌کان له‌به‌شه‌کانی دیکه‌ی میشک، به‌تایبه‌تی له‌ناوچه‌کانی دور‌وبه‌ری و له‌دوورترین ناوچه‌کانی لای چه‌پ و لای راستی پو‌پۆشی پێشه‌وه‌ی میشک. تاکو ئه‌و دوو ناوچه‌یه‌ ده‌بینته‌وه، ده‌ستت بخه‌ره سه‌ر هه‌ردوو گو‌شه‌ی لای چه‌پ و راستی نێوچه‌وانت، به‌به‌رز‌ی دوو ئینچ له‌سه‌رووی چاو‌ه‌کانت. ئه‌و دوو خا‌له به‌ته‌واویی سارد ده‌بن، له‌کاتی پو‌پۆش‌کردنی میشک به‌په‌نینی موگناتیسی به‌په‌نگی شین له‌سه‌ر شاشه‌ی ئامێره‌که ده‌رده‌که‌ون.

له‌وه‌وه ده‌زانین ئه‌و دوو خا‌له ده‌مارییه، له‌ماوه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو چالاکیه‌کانیان زۆر پاشه‌کش‌ی ده‌ک‌ن، به‌پاده‌یه‌که ده‌گه‌ن به‌ئاستی نه‌مانی چالاکی. کاتیک له‌به‌شی هه‌وتم قسه‌مان سه‌باره‌ت به‌پو‌پۆشی پێشه‌وه‌ی میشک کرد، بینیمان پو‌پۆشی پێشه‌وه هاوشیوه‌ی 'به‌پێوه‌به‌ری جیه‌جیکردن' له‌می‌شک کارده‌کات، ئه‌و خا‌له 'له‌لای راست و چه‌په' بیرکردنه‌وه‌ی ئه‌قلانی به‌پێوه‌ده‌بات، هه‌روه‌ها برپاری لۆژیکی ده‌دات هاوکات فرمان 'له‌سه‌ره‌وه بۆ خواره‌وه' بۆ سه‌ره‌وه و قولایی ناوه‌ندی میشک ده‌نێریت، له‌ئێواندا سۆز و هه‌لچوون ده‌ور‌وژنیت.

ناوچه‌ی 'کارگیر‌ی جیه‌جیکردن'، ناوچه‌یه‌که له‌ناو میشک، کاتیک مر‌وف ده‌چیته حا‌له‌تی خه‌وبینین له‌ماوه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، به‌شیوه‌ی کاتی 'له‌پێگه‌ی خۆی داده‌مال‌دریت'، بۆئه‌وه‌ی له‌پێک‌خستنی توانای مه‌عریفی به‌کارهاتووت له‌پێناوی بیرکردنه‌وه‌ی لۆژیکی پێک‌خراو بوه‌ستیت.

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌م تیگه‌یشتنه، ده‌توانین وای دابنێن، خه‌وی قولی جو‌له‌ی خیرای چاو، تایبه‌تمه‌نده به‌کاراکردنی ناوچه‌ی یاده‌وه‌ری، به‌تایبه‌تی به‌زانیارییه که‌سییه‌کانی وه‌کو هه‌لچوون و سۆزدار‌ی و جو‌له و بینین، له‌گه‌ل دابه‌زاندنی چالاکی ناوچه‌کانی دیکه‌ی میشک که‌کو‌نترۆلی بیرکردنه‌وه‌ی ئه‌قلانی ده‌ک‌ن.

له كۆتايدا به يارمه تى تەكنەلۇژىيە وئىنەگرتنى مېشك به پەننىنى موگناتىسى، يەكەم
بنەماى زانستى وئىنەى بىنراومان لەبەردەستە، كە وئىنەى ھەموو ناوچەكانى مېشكە، لە
قۇناغى خەوى جولەى خىراى چاۋ.

ئەگەرچى ئەو تەكنەلۇژىيە تاكو ئىستا لە قۇناغى سەرەتايىيە، بەلام دەرەتەى ئەوەى بۇ
پەخساندووين بچىنە ناو سەردەمىكى نوئ بۇ تىگەيشتن لە ھۆكارەكانى وادەكەن لە ماوەى
خەوى جولەى خىراى چاۋ خەوبىننىن، ھەروەھا لە ھۆكارى چۆن خەودەبىننىن، بەبى ئەوەى
پشت بە "بنەماى جياكارى خودى" بىبەستىن، يان پشت بە شرۆفە و لىكدانەوہ ناروونەكان
بىبەستىن، كە لە تيۆرە كۆنەكانى خەو دەمانبىنى، بۇ نموونە وەكو لىكدانەوہى خەون لەلاى
فرۇيد.

لەسەر بنەماى ئەو پووناكرەنەوانە، دەتوانىن پىششىبىنى زانستى سادە بكەين، لە پىگاي
ئەو پىششىبىنەانە راستى و دروستى پرسەكان بسەلمىتىن، ھەروەھا دەتوانىن بىسەلمىتىن
لىكدانەوہكانى فرىد و لىكدانەوہكانى پىششوو ھەلەبوونە، بۇنموونە دواى پىئوانەكرەنى
شىۋازى چالاكىيەكانى مېشكى كەسىك لە قۇناغى خەوى قولى جولەى خىراى چاۋ،
دەتوانىن كەسەكە بىدارىكەينەوہ و پرسىارى لىكەين خەوى بە چى بىنيوہ. بەلام؛ ئەگەر
كەسەكە ھىچمان پى نەلەت، ئىمە دەتوانىن لەسەر خويندەوہى پوپىتوى وئىنەگرتنى مېشكى
بە پەننىنى موگناتىسى پەى بە سروشتىي خەونەكەى بىبەين، پىش ئەوہى ھىچ شتىكمان
سەبارەت بە خەونەكەى پى بلىت، لە حالەتى بوونى بىرىكى كەم لە چالاكى جولەىي و بىرىكى
زۆر لە چالاكى چاۋ و ھەلچوونەكانى مېشك، دەرەكەوئىت خەونەكەى جولەى كەمى
تىادايە، بەلكو زياتر سەيركرەن و ھەستىارىيە، ھاوكات ھەلچوونى گشتى بەھىزى تىادايە.
بەلام لە حالەتى بوونى چالاكى جولەى زۆر و چالاكى جولەى و چاۋ و ھەلچوونى مېشك،
ئەنجامى خەونەكە پىچەوانە دەبىتەوہ.

دواى تاقىكرەنەوہ لەسەر پرس و حالەتى سەرەوہ، ئەنجامەكە بەوشىۋەى بوو؛ دەتوانىن
بە متمانەوہ پەى بە سروشتىي خەونى كەسەكە بىبەين، كە خەون بىننىنى جولەى چاۋە يان
خەونى جولەىيە؛ يان خەونى ھەلچوونى زۆرە؛ يان خەونىكى نامۇيىيە و بەتەواوىي
نالۇژىكىيە؛ لە ئەنجامى تاقىكرەنەوہكان، حالەتەكانى خەومان بۇ پوون دەبىتەوہ پىش
ئەوہى كەسى خەوبىن چىرۆكى ئەزموونى ئەو خەومان بۇ بگىرەتەوہ كە پىندا تىپەرپوہ.

لەگەل ئەوہى بە شىۋەيەكى گشتى لە پىگاي پىئوانەكرەنى چالاكىيەكانى مېشك، دەتوانىن
پەى بە خەونى كەسەكە بىبەين، لە راستىدا ئەوہ پەرەسەندىكى شۆرەگىزانەى لە بوارى
خەوبىننىن "يان بزائىن خەونەكە ھەلچوونە؛ يان بىنراوہ؛ يان جولەىيە؛ ھتە، وەلامى گرنگ

ئەو ھەيە: ئايا دەتوانىن پەي بە ناو ھەرۋى خەونى مەۋف بېھىن؛ يان ئايا دەتوانىن پەي بە ھەيە بېھىن، كە كەسەكە خەونى پىنەدە بېيىنىت، بۆنمۇنە ئۆتۈمۈيىل، ژن، خواردن، لە برى ھەستان لەسەر سەروشتى خەونەكە، بۆ نمۇنە خەونەكە بېيىنە يان ھەلچۈنە.

لە سالى (۲۰۱۳) تىمى تويژىنە ھەكەنم لە يابان بە سەرپەرشتى (د. يوكىياسو كامىتانى) لە يەكەم پەيمانگا بۆ تويژىنە ھەيە لە پەيۋەندىيە پىشكە ھەتۋەكەن، لە شارى كىيتو ئەنجامىاندا، گەشتن بە رىگايەكى نەزىك بۆ ھەلامدانە ھەيە ھەيە پەرسىيەر، ئەو تىمە تۈنەيان بۆ يەكەمجار كۆدى خەونى مەۋف لە مەژۋودا بېكەنە ھەيە، ئەنجامى تويژىنە ھەكەي پى گەشتن، لە پەوى ئەخلاقى لە خالىك "ناگۇنجاۋە".

ئەگەرچى بە شەداربەۋانى تەقەيەنە ھەكە، پەزەمەندەبەۋن لەسەر پەرسى لىكۆلەنە ھەكە، پەرسى پەزەمەندەبەۋنىيەن ھەقىقەتلىكى گەنگە، ھەكە لە دۈاتەر دەبېيىن، لەگەل ئەۋەيە تاكو ئىستە ئەنجامەكەن سەرەتايىن، لەبەرئەۋەيە ئەنجامەكە لە رىگاي ئەنجامدانى تەقەيەنە ھەكە تەنھا لەسەر سەي كەس جىيە جەيگەرۋە، بەلام ئەنجامەكە بەرادەيەكى زۆر گەنگە. ھەروەھا تويژەران جەختيان كەردۈتە سەر خەۋىيىنى كۈرتخايەن، كە زۆرەمان لە ساتى دەستپەيى خەۋدا دەبېيىن، لە برى جەختكەنە سەر خەۋن لە قۇناغى خەۋى جۆلەي خەيەي چاۋ. ھەمان تەقەيەنە ھەيە بە نەزىكانە، لەسەر خەۋى جۆلەي خەيەي چاۋ جىيە جەيگەرئەي.

تويژەران بۆ ماۋەي چەندەن پۆژ بە شەداربەۋانىيەن چەند جارىك خەستە ھەيە ناۋ ئامەيى پەۋپەۋى ۋەنەگەرتتى پەننى مۇگەتەيىسى، دۈاي ئەۋەي بە شەداربەۋان بۆ ماۋەيەكى كۈرت لە ناۋ ئامەيەكە دەخەۋتن چاۋدەيەيان دەكەرن، لە ماۋەي چاۋدەيەيەكەن، چالاكەيەكەنى مەشكىيان تۈمەدەكەرن، دۈاتەر لە خەۋ ھەلەندەستەندە ھەيە، تاكو ئەۋەيە لە خەۋدا بېيىۋەيان بېگەرئە ھەيە، جارىكى دىكە رىگەيەندەدان بېخەنە ھەيە، دۈوبارە لە خەۋ ھەلەندەستەندە ھەيە تاكو ئەۋەيە لە خەۋدا بېيىۋەيان بېگەرئە ھەيە.

بەۋشەۋەيە تويژەران تۈنەيان سەدان "چەرۋى خەۋىيەن" كۆبەنە ھەيە، چەرۋەكەكەنى كەسەكەن دەيەنگەرپەيە ھەكە چەرۋى چالاكەيەكەنى مەشكىيان بۈۋەكە بە پەننى مۇگەتەيىسى ۋەنەيان گەيەبۈۋ، بۆ نمۇنەي چەرۋى ئەۋ خەۋنەي: پەيگەرئەي گەۋرەي لە برونز داتاشراۋم بېيى، لەسەر گەردىكى بچۈۋەك، لە خۈار گەردەكە خانۋە ۋ شەقام ۋ دەرەخت ھەبۈۋ. دىكتۈر كامىتانى ۋ تىمەكەي چەرۋى خەۋنەكەنەيان پۆلەيەكەن، بەپەي ناۋەرۋى بىنەپەتيان پۆلەيەكەن بۆ بېست پۆل لە چەرۋى خەۋنى دۈوبارە بۈۋە ھەيە بە شەداربەۋانى تەقەيەنە ھەكە، ھەكە چەرۋى بېيىنى: كەتەي، ئۆتۈمۈيىل، رەخەر، كۆمپەۋەر، پەۋ، ژن، خواردن، بە مەبەستى دەستكەۋتنى جۆرەك لە "سەروشتى ھەقىقى"، چەرۋەكەكەن

ئەنجامى چالاكى مېشكى بەشداربووان بوو، بەشداربووان دركى جۆرەھا وىنە بىنراويان لە ساتى ھەلستانيان لە خەو كوردبوو، بەلام تويزەران تەنھا وىنەى ھەقيقيان ھەلبەزارد، وىنەكانى پۆلىك لەو پۆلانەى دەنواند، وىنەكانى پەيوەندييان بە ئۆتۆمۆبىل يان بە ژن يان بە پياو يان بە راخەر يان ھەتد ھەبوو، دواتر بەشداربووانيان خستە ناو ئامىزى پوپىوى وىنەگرتنى پەننىنى موگناتىسى، بەشداربووانيان بىداركردەو، وايانكرد ئەو وىتانه بىبنن، بۆئەوھى چالاكىيەكانى مېشكىيان بېتون، كە كاتىك وىنەكان دەبينەو، نمونەى چالاكىيەكانى مېشكىيان لە ھالەتى بىدارىي پوپىو كردهو، بۆ زانىنى ھەقيقەتى ئەوھى خەونيان پپوھ بىنيوھ.

دكتور كامىتانى لە پرۆسەى بەراوردكردى وىنەكان لە نيتوان ئەو نمونانە و زۆر لە نمونەكانى دىكە لە سەر چالاكىي مېشكى بەشداربووان كە لەبەردەستداپوون، كە لە كاتى خەونى بەشداربووان تۆماريكردبوون. ئەوھى كامىتانى ئەنجاميدا ھاوشىوھى پرۆسەى پشكنىنى ترشى ناوكى (DNA) بوو لەسەر شائۆى ئەنجامدانى تاوان: تىمى پزىشكى تويكارى نمونەى (DNA) قوربانىيەكە وەرەگرىت، تاكو بىكات بە نمونەيكە بۆ بەراوردكردن، دواتر لە نيتو ژمارەيكەى زۆر لە نمونەكانى دىكەى لىكۆلنەوھيان لەسەر دەكرىت، لە پىگاي بەراوردكردن بدۆزنەوھ كامە تاوانبارەكەيە.

بەشىوھە لە پىگاي بەراوردكردن، توانيان پەى بە ناوھرۆكى خەونى بەشداربووان ببەن، كە لە چ سات و كاتىكى خەوتن خەو دەبينن، لە پىگاي بەكارھىتانى وىنەى پەننىنى موگناتىسى بەبى گويگرتن و گرنگيدان بە گىرپانەوھى چىرۆكى خەونەكان لەلايەن بەشداربووانى تاقىكردەوھەكە.

ھەرۆھە بە بەكارھىتانى داتاي نمونە وەرگىراوھەكان لە وىنەى پوپىوى مېشك بە پەننىنى موگناتىسى، تويزەران توانيان بە پوونى ديارى بكن، كەسى بەشداربوو خەوى بە پياو بىنيوھ، يان بە ژن؛ يان بە سەگ؛ يان بە جىگاي خەو؛ يان بە گول؛ يان بە چەقق. لە راستيدا ئەو زانايانە ئەقلى بەشداربووانيان دەخويندەوھ يان ... خەونەكانيان دەخويندەوھ! زاناکان توانيان ئامىزى پوپىوى وىنەگرتن بە پەننىنى موگناتىسى بگۆرپ بۆ كۆپىيەكى گرانبەھاي خەونى جوانى دروستكراوى مرۆف، وھكو چۆن نەوھ پەسەنەكانى ھەندىك لە گەلانى ئەمريكا لەسەر جىگە پادەكشان، بەو ھىوايەى خەونىكى خوش و باش بىبنن ... زانايانى يابان لە تاقىكردەوھەكان سەركەوتوبوون و سەركەوتنى ھەقيقيان بەدەستھىنا. تاكو ئىستا ئەو پىگايە بۆ ديارىكردى ناوھرۆكى خەون بە وردەكارىيەوھ تەواو نەبووھ، لەبەرئەوھى ناتوانىت بە وردى ئەو پياوھ يان ئەو ژنە يان ئەو ئۆتۆمۆبىلە ديارى بكات، كە

كەسى خەوتو خەوى پىتو دەبىنەت، بۇ نمونە، لە يەكك لە خەونەكانم ئۆتۆمبىلى
كلاسىكى (DB4) دروستكراوى سىنىم يىنى، ئەگەر بەشداربوويەكى ئەو تاقىكردنەو
بوومايە، نەمدەتوانى بەو ئاستە لە رېگاي پوويتوكردن بە پەننى موگناتىسى جۆرى
ئۆتۆمبىلەكە بە وردەكارىيەكانى ديارى بكەم، ھەروەھا لە كاتى خەوبىنن بە كۆمپوتە
يان بە كەلوپەلىكى دىكەى ناومال نەمدەتوانى وردەكارىيەكانىيان ديارى بكەم؛ بەشداربووان
ھىچ ئۆتۆمبىلىكىيان لەو ئۆتۆمبىلانە ديارى نەكرد كە لە خەونەكانىيان بىنبوويان،
ئەگەرچى ئەو تاقىكردنەو ھەكو پىشكەوتنىكى ديار و ناوازە دەمىنەتەو. بەلام تاكو ئىستا
نەتوانراو پەرەى پىدەرىت و بگات بە خالىك تاكو زانايان بتوان لەو خالەو شروڧەى
پوونى گۆپانى خەون بۆ وىنەى بىنراو بكەن.

لە ئىستادا دەتوانن مەعرفەى زياترمان سەبارەت بە پرسى خەون ھەبىت، ئەو مەعرفە
نويە دەتوانىت لە كاركردن لەسەر شلەژانى ئەقلى سودى ھەبىت، لەبەرئەوئەى خەوبىنن
كىشەيەكى قولە، ئەو مەعرفە نويە لەلايەن زانا كوابعس لەسەر ئەو نەخۇشانە بەدەپىنراو
'دواى سەدمەيەك توشى شلەژانى ئەقلى بپوون'.

منىش ھەكو ئەوئەى تاكىكم لە مرقۇف، نەك ھەكو زانايەك، بىگومان دەبىت بپيارى خۆم
بەدەم، لەبەرئەوئەى بە پوونى سەبارەت بەو بىرۆكەيە قەلەقم. چونكە خەون مولكى كەسىيە،
بۆيە دەتوانن بپيار بەدەين دەمانەوئەى بۆ كەسانى دىكەى بگىرپەنەو يان نەيگىرپەنەو. ئەگەر
گىرامانەو، ئەو خۆمانن بپيار بەدەين بەشىكى بشارىنەو يان نەيگىرپەنەو.

بەشداربووانى ئەو تاقىكردنەوئەى بە بەردەوامى پەزامەندبوون خەونەكانىيان ئاشكرا
بكەن، بەلام ئەو رېگايە پۆژىك لە پۆژان سنورى بوارى زانستى تىپەپىنەت و دەگات بە
بازنەى گفتووگۆى فەلسەفى و ئەخلاقى؟

ئەو پۆژە لە داھاتوو دىتەدى. بەلام زۆر نزيك نىيە، ئەگەر ئەو پۆژە ھات، دەتوانن بە
وردى و پوونى خەون بخوئىنەو و كۆنترۆلى پروسەى خەوبىنن بكەين، لەگەل ئەوئەى
خەلگىكى كەم دەتوانن كۆنترۆلى خەون و پروسەى خەوبىنن بكەن، ئايا ئەوئەى خەون
نىيە؟

كاتىك ئەو بەدەيت، متمانەى تەواوام بە دىدگا و پىشپىنەكانم ھەيە، ئەو پۆژە دىت،
ئايە كەسى خەوبىن بەرپرسىارە لەوئەى خەونى پىتو دەبىنەت؟ ئايا ئەو كەسەى ھەسفى
خەوئەكەى دەكات و بپياردەدات خەو بە چىيەو دەبىنەت؟، لەگەل ئەوئەى ناتوانىت بابەتى
خەونەكەى بگات بە راپۆرتىكى ئاگايانەى پوون؟ كەواتە كى بەرپرسە لە خەوبىنن، ئەگەر

کەسی خەوبین لە خەوێکی بەرپرس نەبێت؟ قسەکردن لەسەر ئەو پرسە سەرسوڕهێنەرە،
بە هیچ شێوەیەک ئاسودەم ناکات.

واتا و ناوەرۆکی خەون: (THE MEANING AND CONTENT OF DREAMS)

بە بەکارهێنانی رەنننی موگناتسی تاقیکردنەوەیەکەم ئەنجامدا، بۆ ئەوەی بە تیگەیشتنی چاکتری سروشتی خەون بگەین، هەروەها پێگام پێدان کۆدەکانی خەون بکەنەو، ئەو بەشداریکردنەو بە یەکسانییەکی نزم بوو. تاقیکردنەوەکە بە پویتی میشتک بوو، لە کۆتاییدا توانی وەلامی یەکیک لە پرسیارە کۆنە پێشنیارکراوەکانی مرقایەتی بداتەو، بە دلنایای کۆنترین پرسیری باری خەون: ئەویش خەون لە کۆی دیت؟

پیش زانستی خەوی نوێ، هەروەها پیش چارەسەرە نامیتۆدیەکی فرۆید بۆ ئەم پرسە، خەون چەندین سەرچاوەی هەبوو. میسرپیە دێرنەکان باوەریان وابوو، خەون لە سەرەو لەلایەن خۆداوە دەنێردریت، گرێکەکان باوەری هاوشێوەی میسرپیەکانیان هەبوو، لەبەرئەوەی باوەریان وابوو خۆدا سەرچاوەی خەون، هەروەها باوەریان وابوو خەون زانیاریمان لە خۆداوە بۆ دەهێنێت، بەلام ئەرستۆ سەبارەت بەو پرسە بە تەواویی جیاوازی، ئەرستۆ لە سێ بابەت "بە نامەی کورت لەسەر سروشت" چارەسەری حالەتی خەوی بە گشتی کردووە: نامەکان "خەو، خەون، سەرچاوەی خۆدا بۆ خەون"، ئەرستۆ بە بەردەوامی بە ئاراستەی ئەقڵی لە فەیلەسوفان و زانیان جیاکراوەتەو، ئەرستۆ لە نامەکیدای بیرۆکەی سەرچاوەی خۆدا بۆ خەون بەدوور دەگریت، بەلکو زیاتر مەیلی بۆ ئەو باوەریە، خەون پەيوەندی بەهیزی بە ئەزموونی خۆدیەو هەیە، لە دیدی ئەرستۆ بنەمای خەون لە پرودای نزیک لە ئاگایی شاراوەتەو.

لە دیدی من فرۆید یەکەم بەشداریبووی لیکۆلینەوێ نایابی زانستییه لە باری خەون، گریمان دەکەم زانستی دەماری نوێ وەکو پیتیست بایەخی بە لیکدانەوێکی فرۆید نەداو، فرۆید لە کتیبە بەناوبانگەکی بە ناوی "لیکدانەوێ خەونەکان - ۱۸۹۹" خەون دەگیرێتەو بۆ پرس و پرودایەکانی لە ناو میشتکی مرقف پرودەدەن، واتا فرۆید خەوی بۆ ئەقڵ گیراوەتەو، کەواتە لە پووی ئەنتۆلۆژی جیاوازی لە نێوان خەون ئەقڵ نەکردووە، ئیستا پرسەکە پوونە، بەلام وادەردەکەوێت پرسێ لیکدانەوێکی فرۆید ئەو بایەخ و گرنگیە نەبێت، بەلام لە سەردەمی فرۆید لیکدانەوێ بۆ خەون بەوشێوەیە نەبوو، بە تاییەتی ئەگەر لە میژووی تیروانین بۆ خەون بروانین. بەلکو فرۆید بە تەنها توانیویەتی

خواه‌نداریتی خه‌ون له بوونه‌وه‌ری ئاسمانی و (رۆج) دامالیت، له‌به‌رئ‌وه‌ی هه‌ریه‌ک له بوونه‌وه‌ری ئاسمانی و (رۆج) وه‌کو باب‌ه‌تی توێکاری دیارینا‌کرین، فرۆید به‌و کاره‌ی خه‌ونی بۆ "زانستی ده‌مار" قورخ‌کرد، یان مێشکی کرده‌ زه‌مینه‌ی ماددی خه‌وبینین. بیرۆکه‌که‌ی به‌و شیوه‌یه‌ بوو، خه‌ون له‌ مێشک وه‌کو بیرۆکه‌یه‌کی ر‌وون و دره‌وشاوه‌ هه‌له‌قه‌ولیت، له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و لێکدانه‌وه‌یه‌ی فرۆید، له‌ پێگای لیکۆلینه‌وه‌ی میتۆدی بۆ مێشک نه‌بیت، ناتوانین وه‌لامی واتا و ناوه‌رۆکی خه‌ونمان ده‌ستکه‌ویت. له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و تیگه‌یشتنه‌ پێویسته‌ سوپاسی فرۆید بکه‌ین، له‌سه‌ر گۆڕینی شیوازی بیرکردنه‌وه‌مان بۆ واتا و ناوه‌رۆکی خه‌ون.

له‌ هه‌قیقه‌تدا فرۆید به‌ پێژ‌ه‌ی (۵۰%) هه‌ق بووه‌، هه‌روه‌ها (۵۰%) هه‌له‌بووه‌! بارودۆخه‌کان سه‌باره‌ت به‌ پرس‌ی خه‌ون، به‌ خێرای ئاراسته‌یه‌کی پێچه‌وانه‌وه‌ی له‌و خاله‌وه‌ وه‌رگرت، له‌به‌رئ‌وه‌ی تیۆری که‌وته‌خواره‌وه‌ له‌ جه‌نگه‌لیک شیاوی سه‌لماندن نییه‌، ئه‌گه‌ر به‌ ساده‌یی له‌و پرسه‌ بپه‌ینه‌وه‌، ده‌توانین ب‌ڵێین: فرۆید باوه‌ری وابوو خه‌ون له‌ ئاره‌زووی نا‌ئاگایه‌نه‌وه‌ دیت، ئه‌و ئاره‌زووانه‌ی تێر‌نه‌بوونه‌، به‌پێی تیۆره‌که‌ی فرۆید، ئاره‌زووه‌ کپکراوه‌کان، که‌ ناویان ده‌نیت "ناوه‌رۆکی شاراوه‌"، تۆکه‌مه‌ و به‌هێزن و توانای بێدارکردنه‌وه‌ی که‌سی خه‌وتویان هه‌یه‌، ئه‌گه‌ر بێئاگادارکردنه‌وه‌ له‌ خه‌ون ده‌رکه‌وتن. بێگۆیدان به‌ پاراستنی که‌سی خه‌وتوو و پاراستنی خه‌وکه‌ی، فرۆید باوه‌ری وابوو، دوو جو‌ر در‌ککردن له‌ناو مێشک هه‌یه‌، ئاره‌زووه‌ کپکراوه‌کان به‌و دوو در‌ککردن تێده‌په‌ن و به‌ شیوه‌ی وه‌هم له‌ خه‌ون ده‌رده‌که‌ون، که‌سی خه‌وبین ناتوانیت ئاره‌زوو و هیوا وه‌همیه‌کانی بناسێته‌وه‌، به‌لام فرۆید پێیان ده‌لێت: "ناوه‌رۆکی خه‌ون"، به‌ بێدارکردنه‌وه‌ی که‌سه‌که‌ له‌ خه‌و مه‌ترسییه‌کانی خه‌ون نامینیت.

فرۆید گریمانی ده‌کرد، زانیویه‌تی چۆن ئه‌و هه‌ستانه‌ له‌ ناو مێشک کارده‌که‌ن، هاوکات ئاره‌زووه‌کان ده‌ورۆژین، هه‌روه‌ها گریمانی ده‌کرد توانای کردنه‌وه‌ی گری‌ی خه‌ونی گۆراو یان ناوه‌رۆکی خه‌ونی دیاری هه‌یه‌. هه‌روه‌ها توانای دار‌شته‌وه‌ی نه‌خشه‌ی خه‌ونی هه‌یه‌، تاکو واتا هه‌قیقه‌یه‌که‌ی یان ناوه‌رۆکه‌ شاراوه‌که‌ی خه‌ون بدۆزیت‌ه‌وه‌، بۆ نمونه‌ وه‌کو کردنه‌وه‌ی کو‌دی نامه‌ ئه‌لکترۆنییه‌کانی به‌ ژماره‌ی نه‌یتی (پاسورد) پارێزراون، ئه‌گه‌ر کو‌دی نامه‌کان نه‌کرینه‌وه‌، ئه‌وه‌ نامه‌کان شیاوی خۆبێندنه‌وه‌ نابن! له‌ دیدی فرۆید دۆزینه‌وه‌ی کللی کردنه‌وه‌ی کو‌دی خه‌ونی هه‌ر که‌سیک، که‌ پێشنیاری بۆ زۆربه‌ی نه‌خۆشه‌کانی لێ وێنا کردووه‌، خزمه‌تیکه‌ له‌ به‌رانبه‌ر کرێ ئه‌نجام ده‌دریت، به‌لام کردنه‌وه‌ی کو‌دی خه‌ون

کردنه وهی ناپوونی خه ونه کان و دۆزینه وه یان ئاشکراکردنی ناوه رۆکی ئه و نامه بڼه رتیه یه نییه که ناوه رۆکی خه ونه که هه لێگرتوه.

پرسی شاراو له تیرۆکه ی فرۆید پهینه بردنه به پوون و پهوانی، زانیان تاكو ئه مرق نه یاتوانیوه، نه خشه ی تاقیکردنه وه یه ک بکیشن، که توانای تاقیکردنه وه ی پایه یه که له پایه کانی تیۆره که ی فرۆیدیان هه بیت، بۆ سه لماندن یان په تکردنه وه ی تیرۆکه ی، له سه ر بڼه مای ئه و ینگه یشتنه، پرسى یه کلانه کردنه وه ی تیۆرکه ی فرۆید، له وانه یه بلیمه تی فرۆید بوو بیت، له بهر ئه وه ی زانست نه ی توانیوه ببیسه لمینی فرۆید هه له یه، ئه مه وایکردوه فرۆید تاكو ئه مرق له توێژینه وه کانی تایبه ت به لیکدانه وه ی خه ون سه رکه وتوو بیت. ئه گه رچی ئیمه 'له هه مان خال ده ستمان به توێژینه وه کردوه' به لام نه مان توانیوه راستی تیۆره که ی فرۆید بسه لمینین، ئه گه ر تیۆریک نه توانریت راستیه که ی له بهر ناپستییه که ی بسه لمینریت، ئه و تیۆره زانستی نییه، له سه ر بڼه مای ئه و پوونا کردنه وه یه، ده بینین تیۆره که ی فرۆید و پینگا کانی له شیکاری ده روونی پووبه پووی ئاستهنگی نه سه لماندن بووه ته وه.

ئێستا نمونه یه کی دیکه ی به رجه سته ده بیننه وه، سه یری شیوازی زانستی بۆ دیاریکردنی ته مه ن له پینگای ئایزوتوپس کاربۆنی تیشکده ر (Radioactive carbon isotopes) ده که ی، ئه و پینگایه بۆ دیاریکردنی ته مه نی ماده ئه ندامیه کۆنه کان به کاره یئراوه، بۆ نمونه به به ردبووه کان، بۆ سه لماندن ئه و پینگایه، زانیان به به کاره یئانی ئامرازى زۆر جیاواز، شیکاری به به ردبووه کان ده که ن، بۆ دیاریکردنی ته مه نیان له پینگای ئایزوتوپسی کاربۆنی تیشکده ر، له بهر ئه وه ی هه موو ئه و ئامیزانه به پیتی هه مان پرنسیپ کارده که ن.

ئه گه ر پینگاکه له پووی زانستی به یز بیت، ئه و ئامیزه سه ره بخویه له ئه وانی دیکه و هه مان ئه نجام به ده سته وه ده دات، به واتایه کی دیکه یه که ته مه ن بۆ به به ردبووه که دیاری ده کات، ئه گه ر ئه نجامی نه بوو، ئه و پینگاکه ناته واه، له بهر ئه وه ی داتا کانی ده ستمان ده که ویت، ورد و پوون نییه، به لکو هه ندیکیان شوینی هه ندیکى دیکه ده گرته وه.

به وشیه وه ده رکه ویت تیۆری کربۆنی تیشکده ر پرۆژه یه کی زانستییه، به لام له سه ر تیۆری ده روونشیکاری فرۆید و لیکدانه وه ی خه ونه کانی جیه جی نابیت. له بهر ئه وه زانا ده روونشیکاره فرۆیدییه کان خه ونی یه که که س به جیاواز لیکده دنه وه. ئه گه ر پینگاکه ی فرۆید له پووی زانستی متمانه پیکراو بوایه و بڼه ما و پیتسای نه گۆر و پوونی هه بوایه، زانا فرۆیدییه کان له چاره سه رکردنی نه خۆشییه ده روونییه کان؛ ده یان توانی پتوه ری دیاریکراو به کاربه یتن، واتا له لیکدانه وه ی خه ونی یه که که س هه مان ئه نجامییان ده بوو، یان

بەلای كەم لە ھەلھەنجانی واتای گشتی خەونەكە وەكو دەبوون. بەلام لە پاستیدا دەروونشیکارەکان لە لیكدانەوێ خەونی یەك كەس زۆر جیاواز بوون، لە كاتیكدە لیكدانەوێیان بۆ یەك خەونی یەك كەس، داتا و ئەنجامی ئاماری جیاوازییان ھەبوو، لەسەر ئەو بنەمایە ناتوانین دەروونشیکاری فرۆید بە گونجاو و جێبەجێکردنی جۆری پەسند بكەین.

لەسەر بنەمای ئەو پرووناکردنەوانە، پەخنە ئاراستەیی دەروونشیکاری فرۆید دەکەین، لەبەرئەوێ توشی نەخۆشی گشتگیری بوو، بۆ نموونەیی ئەو ھالەتە لە (ھۆروسکوپ) دەبینن، سەرچەم لیكدانەوێکانی گشتگیر بوون، بە شیوەیەك توانای لیكدانەوێ گونجاوی بۆ ھەموو شتێك ھەیە. بۆ نموونە، پێش ئەوێ لە وانەکانم لە زانکۆ قسە لەسەر پەخنەگرتن لە تیۆری فرۆید بکەم، زۆرجار لەگەڵ فێرخوازەکانم قسەم لەسەر پرسى ھاوشێوە دەکرد، بۆئەوێ بێتە پێشەکی و دەروازەیک بۆ پرسى پەخنەکانم 'لەوانەییە خستەپرووی ھەندیک پرس بە پاستەوخۆیی گرژی ئالۆزی لێ بکەوێتەوێ، لەبەرئەوێ بە گشتی بە پرسیارکردن لە ھەر كەسێك، پلانی وانەكەم دەستپێدەكەم، دەپرسم كی ئامادەیی خەونیکم بۆ بگێریتەوێ، تاكو پاستەوخۆ بۆی لیكدەمەوێ، كاتیک پرسیارەكەم ئاراستە کرد، ھەندیک دەستیان بەرز دەکردەوێ، ئاماژەم بۆ یەكێکیان کرد، كە دەستیان بەرز کردبوو، پرسى ئاویم کرد بۆنموونە ناوم كایلە، داوام لێی دەکرد، خەونەكەیمان بۆ بگێریتەوێ، كایل گوتی: لە گەراجی ژێر زەمینى ئۆتۆمبیل دەگەڕام، ھەولم دەدا ئۆتۆمبیلەكەم بدۆزمەوێ، ھۆکارەكەم نەدەزانی كە وایکردبوو لە ئۆتۆمبیلەكەم بگەڕێم، بەلام ھەستەدەکرد زۆر پێویستم بەوێ بەكەم بە ئۆتۆمبیلەكەم، كاتیک ئۆتۆمبیلەكەم دۆزیوێ، لە پاستیدا ئۆتۆمبیلەكەى خۆم نەبوو، بەلام لە خەونم گریمانمکرد ئۆتۆمبیلەكەى خۆم، ھەولمدا ئۆتۆمبیلەكە كار پێ بکەم، كاتیک ویستم بیخەمە كار، ھیچ شتێك پرووینەدا، ھاوكات زەنگی مۆبایلەكەم بە دەنگێكى بەرز لێیدا، لەگەڵ دەنگەكەى بیدار بوومەوێ.

بۆ وەلامی ئەو چیرۆكە، لە كاتی گێرانەوێكە بە سەرئەوێ سەیری كایلم دەکرد، لە ھەزرى خۆم دووبارەم دەکردەوێ، بۆ ساتیک بیدەنگ بووم، دواتر گوتم: 'كایل بە تەواوی واتای خەونەكەت دەزانم، كایل بە سەرسوڕمانەوێ چاوەروانی وەلامەكەم بوو، ھەروەھا فێرخوازەکانی ئامادەیی وانەكە بوون، بیدەنگ چاوەروان بوون، وەكو ئەوێ كات وەستا بیت، دواى ماوێكی درێژ لە بیدەنگی، بە متمانە بەخۆبوونەوێ گوتم: 'كایل خەونەكەى تۆ سەبارەت بە كاتە، ئەگەر وردەكاری زیاتر دەوێت، خەونەكەت سەبارەت بە نەبوونی كاتی

پنویسته، بۆ کردنی ئەو شتانهی بەراستی دەتەوێت لە ماوەی ژیاختی بیانکەیت، گوزارشتی پەزەمەندی لەسەر پوخساری کایل دەرکەوت، هەروەها زۆر ئاسودەبوو، دیابوو فێرخوازهکانی دیکەش وەک کایل هاوڕا و پەزەمەندبوون بە وەلامەکەم یان لیکدانهوەکەم. دواى ئەو وەلامە، دەروونی خۆم ئاسودە دەکەم، گوتم: "گوێبگرە کایل، دان بەوەدا دەنێم، ئەو خەونە هەر کەسێک بۆم بگێڕێتەو، هەمان ئەو وەلامە گشتییەى دەدەمەو، پرسێکی پوونە گونجاو لەگەڵ ئەو خەونە، لە بەختی من کایل گیانیکی وەرزشی هەبوو، ئەو هەرچەک بووایە نیکەران نەدەبوو، بەلکو لەگەڵ فێرخوازهکانی دیکە پێکەنى، جارێکی دیکە داواى لێبۆردنم لێیکرد، بەلام پرسە گرنگەکە ئەوێ، ئەو ئەزمۆنە مەترسییەکانی شروڤەى گشتاندن ئاشکرا دەکات، کە پرسێکی زۆر خودی و تاکەکەسییە، ئەگەرچی هیچ وردەکاری و راستییەکی زانستیی یان جۆرە دیاریکردنیکی زانستیی لەخۆ ناگرێت. لەگەڵ هەموو ئەو راستییانە، من دەمەوێت پوون و ئاشکراتر قسەبکەم، لەبەرئەوێ هەموو لیکدانهوەکان پەیامی بۆ شتیکی فەرامۆشکراو، بەپەهایى هەولنادەم پەيامی ئەوێ پێ بدەم، بێرکەردنەو لە خەون یان چیرۆکی خەون بۆ کەسێکی دیکە، لەدەستدانی کاتە، بەلکو بەتەواویی پێچەوانەکەى راستە، لە دیدی من زۆر بەسودە مەرقۇف ئەو بکات، لەبەرئەوێ خەون ئەرکە، لە بەشی دواتر قسە لەسەر ئەو دەکەین، لە راستیدا ئەوێ لە ئەقڵ و هزر و هەستی تۆدا لە کاتی خەو گوزەری کردووە، ترس و تۆقینی بێداربوونەوێ، پرسێکە بە دنیایى بۆ تەندروستی ئەقلى سودى هەیە، هەمان پرس لە خەوندا راستە. سۆکرات سەبارەت بە زۆر پرس و بابەتی ژیاختی دەلێت: ژیاختی دەروون دروستی، ئەو ژیاختی: مەرقۇف بە دەروونییکی تەندروست بۆ ژیاختی پڕوانیت و ژیاختی بکات. بەلام پرسێکی پوونە شتێواز و تیۆری دەروونشیکاری فرۆید لە لیکدانهوە و هەلسەنگاندنی خەون نا زانستییه، هەروەها تیۆرەکەى فرۆید، تیۆریکی مەعریفی سەلمێتراو نییه، بۆ لیکدانهوەى خەونەکان، ئەو راستیه، پرسێکە پێویستە هەموو خەلک بە پاشکاوێ بیزانێت. فرۆید لە ژیاختی واقعی، سنووری تیۆرەکەى خۆی دەزانى، درکی کردبوو، پۆژی پکتاوی زانستیی تیۆرەکەى دێت، بە پێگایەکی شایستە گوزارشت لەو هەست و درککردنەى کردبوو، کاتیک گفتوگۆی لەسەر بنەمای خەون لە کتێبی "لیکدانهوەى خەونەکان" دەکات، دەلێت: "پۆژیک لیکۆلێنەوێکان بە پەڕەوکردنی ئەو پێگایە، دەگەن بە قولایی زۆر دوورتر لە دۆزینەوێ بنەمای ئەندامی پووداوە ئەقڵییەکان (خەوبینن)", فرۆید دەیزانی شیکارکردنی میتشک، کۆتا پرسى هەقیقی خەون ئاشکرا دەکات، تیۆرەکەى فرۆید پێویستی

بهو ههقیقه ته بوو، بۆئوهی ههقیقه تی خهون و پرۆسهی خهوبینین و سهراچاوهکانی خهون بخاتهروو.

له راستیدا، فرۆید له کۆتایی ههولیدا، یان چوار سال له پیش دانانی تیۆری دهروونشیکاری نا زانستی له سالی (۱۸۹۵)، شیکاری دهمازی له سهراچاوهکانی زانستی بۆ حالهتی مێشک له ماوهی ئهركهکانی بکات، ئهوه وهولای ناونا پرۆژهی سایکۆلۆژیای زانستی. لهو پرۆژهیه فرۆید نهخشهیهکی جوانی بۆ سوپی دهمارهکان له گهڵ تۆرهکانی بهیهک گهیشتنی نێوانیان کیشابوو، ههولیک بوو بۆ تیگهیشتن له کاری مێشک له ماوهی ئاگایی و خهودا، بهداخوه ئهوکات بواری زانستی دهمار له قوناغی سهرتایی بوو، یان به سادهیی زانست هیشتا ئامادهی کردنهوهی ئهركی خهونی نهبوو.

له بهرئهوه به لگهکانی فرۆید پێشکەشی کردن، نا زانستی و شکستخواردووبوون. بۆیه ناییت لۆمه و سهرزنشتی فرۆید بکهین، بهلام ئهوه ناییت لیکدانهوه نا زانستییهکانی بۆ خهونه پهسند بکهین.

له ئێستادا پێگای رووپۆی وینه گرتنی مێشک به پهنینی موگناتیسی به کهم به لگهی له سهرا ههقیقه تی زانستی تایبەت به سهراچاوهی خهون دهسته بهرکردوه، که ناوچهی یادهوهی کهسی له مێشک ههپۆکامپسه، ئهوه ناوچهیه له ماوهی خهوی جوڵهیی خهوی چاوا چالاکه، پێویسته پێشبینی بکهین، خهون پێک دێت له پهگهزهکانی شارهزایی و ئهزمون، کهسه له ماوهی کۆتایی خهودا پێیانداتیپه پێت، ئهوه تیگهیشتنه کللی واتای ههندیک خهونمان پێ ددهات، ئهگەر خهونهکه واتای ههپیت: ئهوهی فرۆید به زیرهکانه وهسفی دهکات، دهلیت خهون "پاشماوهی ئه مپۆیه"، پێشبینیهکی پوون، هاوکات شیایوی تاقیکردنهوهیه، بهلام هاوپی و هاوکاری دێرینم، رۆبیرت ستیکگول له زانکۆی هارفارد، سهلماندی، ئهوی فرۆید دهلیت: راست نییه ...، ستیکگول به لگهوه دهیسهلمینیت.

ستیکگول تاقیکردنهوهیهکی ئاماده کرد، خهون دهتوانیت پادهی خهملاندنی ئهزمون خهوهیهکانی کۆتاییمان له ماوهی ئاگایی بۆ ماوهی دوو ههفته بهدوای یهکدا بۆ بگێریت، ستیکگول وایکرد بیست و نو گهنجی پێگهیشتیوی تهنرۆست، چالاکیهکانی رۆژانهیان به وردی تۆمار بکه، ههروهها ههموو رووداوهکانی بهشداریان تیا دا کردبوو، وهکو چون بۆ کار، چاوپێگهوتن له گهڵ هاو پیکانیان، ئهوه ژمه خواردنانهی خواردبوویان، یارییهکانی کردبوویان، ههروهها تۆمارکردنی گۆرانی ههلهچونهکانی رۆژانهیان، دواي ئهوه، بهشداربووان رۆژانه چیرۆکی خهونهکانیان دهنووسیوه، ههموو بهیانیهک دواي ئهوهی له خهوه هلهدهستان، ئهوهی له شهواندا له خهودا دهیانبینی و بهیادیان دههاتهوه تۆماریان

دهکرد، هاوکات دادوهریکی له دهرهوی تاقیکردنه وه که دانا، بۆ به راوردکردنی میتودپانه له نیوان راپورتی به شداربووان سه بارهت به چالاکیه کانی پوژانه یان و نهو خه ونانه ی نووسیوویان، بۆ جه ختکردنه سهر پله ی به رانه بری نیوان زانیاره زور پروونه کانیان، وهکو شوینی کار و شته کان و که سایه تیه کان و بابهت و ههست و هه لچوونه کانیان.

له بنه پته وه بیست و نو راپورت سه بارهت به خه ون ئاماده کرابوون، سستیکگول له ماوه ی چوارده پوژ له به شداربووانی کوکردبووه وه، دووباره بوونه وه ی پروون له پرووداوه کانی رابردوویان هه بوو، پرووداوه کانی له ماوه ی ژبانی ئاگیان پرویاندابوو، ته نها به پیژهی (۱- ۲%) نه بیت.

بهوشیوهیه ده ریخت خه ون دووباره بوونه وه ی کو ی ژبانمان له ماوه ی ئاگیانمان، واتا پرس ی خه ون نه وه نییه، که چو ن کاسیتیکی قیدی لیدهینه وه، که پروودا و نه زمونه کانی پوژ ی پیشووی لی تومار کرابیت، بۆ نه وه ی به درژیایی شه و دووباره له گه لیان بژین و له سهر شاشه یه ک یان په رده ی می شکمان بیخهینه وه پروو، نه گهر شتیک مابیت، نه و ده توانین ناوی بنیین "ماوه ی خه ون"، نه ویش چه ند ره گه زیکی که مه له خه ون ده رده که ویت.

پرسی گرنگ له تاقیکردنه وه که، به راستی سستیکگول توانی ئامازه ی پیشبینیکراوی به هیزی پرووداوه کانی پوژ له توماری خه ونی شه وانه بدوژیته وه: وهکو هه لچوونه کانه، پیژهی (۳۵ - ۵۵%) له بابه ته کانی هه لچوون و قه له قی له خه ونی شه وانه دوژیه وه، که به شداربووان له ماوه ی ئاگیایی به هیز و به دیاریکراوی پیندا تیه پرون، به بی هیچ شیوان و گو رانیک له شه ودا له خه ون بینیبوویان، نه و لیکچوونه بۆ به شداربووان پروون و ناشکراوو، بریاری په سند و هاوشیوه یاندا، کاتیک داویان لیکرا به راوردی نووسی نی خه ونه کانیان له گه ل نووسی نی پرووداوه کانی کاتی ئاگیان بکن.

نه گهر "هیلی سور" هه بیت، کیشه ده که ویته ناو ژبانی ئاگیایی و ژبانی خه ونمان، هیلی سور هه لچوونه کانه، به جیاواز له تیوره که ی فرۆید، سستیکگول نه وه ی پروونا کرده وه "ههستیاری" یان "پروکهش" یان "په تکردنه وه" له پرسه که دا هه یه، سه رچاوه کانی خه ون به راده یه ک پروونه، واده کات هه مو که سیک بتوانیت به بی لیکده ره وه مه به ست و په یام و ناوه رۆکه که ی بیزانیت.

نایا خه ون نه رکی هه یه؟ (DO DREAMS HAVE A FUNCTION?)

له رینگای تیکه لکردنی پیوه ره کانی چالاکی می شک و تاقیکردنه وه کانی پشکنین، له کو تاییدا توانیمان ده ستبکه یین به په ره پیدانی تیکه گه یشتی زانستی بۆ خه ونی مرۆف: له پرووی

شینوه و ناوه پۆک و سه رچاوه که ی له ژبانی ئاگاییمان، یان له کاتی بیدارییمان. به لام بهک
 شت ماوه، تاکو ئیستا بهک لیکۆلینه وه ئهرکی خهونی نه سه لماندووه.
 پرسینکی سه لمینراوه، له خهوی جولهی خیرای چاو خهونی بنه پهرتی ده بینریت، زۆر له
 ئهرکه کانی خهوی جولهی خیرای چاومان زانی، بهردهوام ده بین له گفتوگۆکردن له سهریان،
 به لام خودی خهون، که سنوری خهوی جولهی خیرای چاو تیده په پینیت، ئایا سه بارهت به
 ئیمه ی مروف خهون ئهرکیک ده بینیت؟ ده توانین به به لئ وه لام بدهینه وه، ئه وهش له پێگای
 به لگه ی زانستی: خهون به راستی ئهرکی ههیه!

بهشی دهیهم

خهون وهکو چارهسەری شهوانهیه

Dreaming as Overnight Therapy

ماوهیهکی درژه بهسەر ئه و باوه په باوه تیه په یوه، خهون ته نها دیاردهیهکی لاوهکی بیت، وهکو پاشکوی قوناغی خهوی جولە ی خیرای چاو دهرده که ویت، بۆنه وهی بیرۆکه و دیارده لاوهکی و پاشکوکانی خهون پوون بکهینه وه، دهره فته بدن بیر له گلوپی کاره بایی بکهینه وه.

ئه و هۆکاره ی واده کات، پروپۆشیک له ماده ی شوشه بۆ گلوپی کاره بایی دروست بکهین، ههروه ها تیلکی باریکی سپرینگی جیگرکراو له سه ر چه ند ته لیک ی ستونی راگر جیگیر بکهین، پتی دهگوتریت پرۆسه ی به ره مه یتانی پووناکی، هاوکات ئه رکی گلوپی کاره بایی په خشکردنی پووناکیه، که واته په خشکردنی پووناکی واده کات نه خشه بۆ ئه و ئامیزه بکیشین و دروست بکهین. به لام گلوپی کاره بایی گه رمیش به ره م ده یتیت، ئه گه رچی گه رمی ئه رکی گلوپی کاره بایی نییه، ههروه ها گه رمی هۆکار و پالنه ری دروستکردنی گلوپ نییه، به لام گه رمی به ساده یی کاتیک په یداده بیت، که پووناکی به و پینگایه په یداده بیت. له سه ر ئه و به مایه، ده لئین: گه رمی دیاردهیهکی لاوهکیه و پاشکوی پووناکیه.

به هه مان شیوه ی پرس ی گلوپی کاره بایی، له وانه یه ماوهیهکی زۆر به سه ر په یدابوونی سوپی دهماره کانی میشک تیه په یتیت، که خهوی جولە ی خیرای چاو به ره م ده یتیت، ئه رکی پالپشتیکردنه له و جۆره ی خه و، به تایبه تی کاتیک میشکی مرۆف به دیاریکراوی به و پینگایه خهوی جولە ی خیرای چاو به ره می ده یتیت، له وانه یه له گه لیدا ئه و شته ش به ره مه بیت، که پتی ده لئین خهون.

خهون هاوشیوه ی ئه و گه رمیه یه که گلوپی کاره بایی وهکو پاشکوی پووناکی به ره می ده یتیت، له کاتیکدا به ره مه یتانی گه رمی ئه رکی سه ره کی گلوپ نییه، به هه مان شیوه ده کریت خهون دیاردهیهکی لاوهکی پاشکوی بی سود و بی ئه نجام بیت. یان ئه نجامی لاوهکی بی مه به ستی خهوی جولە ی خیرای چاو زیاتر نه بیت!

ئه م بیرۆکه یه مایه ی نیگه رانییه، ئایا وانییه؟ من دلایام زۆر له ئیمه هه سته ده که ن خهون واته و مه به ست و سودی خۆی هیه!

تا کو بتوانین گفتوگوی ئه و ئاستهنگ و چه قبه ستوویه بکهین، ههروه ها بزانی خهون چ مه به ستیکی هه قیقی هیه، له کاتیکدا قوناغی خه و تیده په یتیت که لئی په یدا ده بیت، زانیان

دهستیانکرد به دیاریکردنی ئه‌رکی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، دوا‌ی ئه‌وه‌ی ئه‌رکی خه‌و به پروونی ده‌زانین، ده‌توانین ئه‌و هه‌قیقه‌ته‌ بپشکنین، ئه‌گه‌ر خه‌ون له‌گه‌ل خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو دیت، 'ناوه‌روکی دیاریکراوی خه‌ون چیه' هاوکات مه‌رجه‌ گرنگ و گونجاو و یه‌کلاکه‌ره‌وه‌کانی ئه‌و قوناغی خه‌و و سو‌ده‌کانی بزانی، ئه‌گه‌ر ئه‌وه‌ی خه‌وی پی‌وه‌ده‌بینیت، توانای دیاریکردنی سو‌ده‌کانی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو ده‌سته‌به‌ر نه‌کات، په‌یامی ئه‌وه‌مان پێ ده‌دات، خه‌ون له‌ ئه‌نجامی‌کی لاوه‌کی پاشکو زیاتر نییه، که‌واته‌ خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو له‌ خۆیدا به‌سه‌.

ئه‌گه‌ر پروون بو‌وه‌وه، تو‌ پتو‌یست به‌ هه‌ریه‌ک له‌ خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو و خه‌و‌بینینه‌ به‌ شتی دیاریکراو، له‌ پتتاوی به‌‌ده‌یتانی ئه‌و سو‌دانه، پروون ده‌بیت‌وه‌ له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو پتو‌یسته، به‌لام ته‌نها خه‌و به‌ ته‌نها بو‌ به‌‌ده‌یتانی ئه‌و سو‌دانه به‌س نییه‌.

ئایه‌ ئه‌و ئاویته‌ ده‌گه‌نه‌ی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو و خه‌ون نایه‌ته‌ دی، به‌‌لکو‌ خه‌ون به‌ دیاریکراوی ده‌بیت به‌ تاقیکردنه‌وه‌ به‌سه‌لمیتریت پرسیکی پتو‌یسته‌ بو‌ئه‌وه‌ی سو‌ده‌کانی خه‌و به‌‌ده‌یتانیت؟ ئه‌گه‌ر ئه‌وه‌ سه‌لمیتر، نا‌کریت له‌ بایه‌خ و گرنگی خه‌ون که‌م بکریته‌وه‌ و به‌ دیارده‌یه‌کی لاوه‌کی پاشکو دا‌بنریت، یان به‌ره‌میکی لاوه‌کی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو بیت.

به‌‌لکو‌ زانست دان به‌وه‌دا ده‌نیت، خه‌ون به‌‌شیکی به‌‌ره‌تی خه‌وه، به‌‌سو‌د و گونجاوه‌ و پا‌له‌شتی خه‌و ده‌کات، هاوکات خه‌ون له‌ خۆیدا خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو تیده‌په‌رنیت. به‌ به‌‌کاره‌یتانی ئه‌و چوارچی‌وه‌یه‌ بو‌ کارکردن، گه‌یشتین به‌ دۆزینه‌وه‌ی دوو سو‌دی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو، به‌لام ئه‌و دوو سو‌ده ته‌نها به‌ خه‌و له‌ قوناغی خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو به‌‌دینایه‌ت، به‌‌لکو‌ ده‌بیت خه‌ون هه‌بیت، هه‌روه‌ها خه‌ون به‌ شتیکی دیاریکراو ببینریت.

خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو پتو‌یسته، به‌لام به‌ ته‌نها به‌س نییه، خه‌ون وه‌کو ئه‌و پرووناکییه‌ نییه‌ له‌ گ‌لۆپی کاره‌بایی ده‌رده‌چیت ... هه‌روه‌ها به‌ره‌میکی لاوه‌کی نییه‌. به‌‌لکو‌ ئه‌رکی یه‌که‌می خه‌ون چاو‌دیریکردنی ته‌ندروستی ئه‌قلی و هه‌لچوونه‌کانمانه، ئه‌و به‌‌شه‌مان جه‌خت ده‌کاته‌ سه‌ر ئه‌رکی دووهمی خه‌ون که‌ دا‌هینان و چاره‌سه‌رکردنی کیشه‌کانه، یان ئه‌و توانایه‌یه‌ هه‌ندیک که‌س په‌ره‌ی پێ بدات و تا‌کو کۆتایی به‌‌کاری ده‌هینیت، له‌ رێگای کۆنترۆلکردنی خه‌ونه‌که‌ی، له‌ به‌‌شی دواتر چاره‌سه‌ری ئه‌و پرسانه‌ ده‌که‌ین.

خه‌وبینین ئه‌و هیئورکه‌رمه‌وه جوانه‌یه (DREAMING—THE SOOTHING BALM)

ده‌لێن کات برینه‌کان ساپیژ ده‌کات، ماوه‌ی سالانێکی زۆره‌ بریارمداوه، ئه‌و حیکمه‌ته‌ گه‌وره‌یه‌ تاقیبکه‌مه‌وه، له‌به‌رئه‌وه‌ ده‌پرسم، ئه‌گه‌ر ئه‌رکم راستکردنه‌وه‌ی بیت، له‌وانه‌یه‌ کات بیرنه‌کان ساپیژ نه‌کات، به‌لکو له‌و کاتانه‌ برینه‌کان ساپیژ ده‌بن کاتیک ساته‌کانی خه‌و به‌ خه‌ون به‌سه‌ر ده‌به‌ین.

کارم له‌سه‌ر په‌ره‌پێدانی ئه‌و تیۆرانه‌ ده‌کرد، له‌ ماوه‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، له‌سه‌ر نمونه‌ی کو‌کردنه‌وه‌ی چالاکیه‌کانی میتشک و کیمیای میتشک بونیادنراون، له‌و تیۆره‌ ئه‌و پیتشبینیه‌ دیاریکراو و پروون هه‌یه: خه‌ونبینین له‌ قوناغی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو شیوه‌یه‌که‌ له‌ شیوه‌کانی چاره‌سه‌ری شه‌وانه. یان خه‌وبینین له‌ ماوه‌ی ئه‌و قوناغی خه‌و، ئازاری سوتینه‌ر له‌ کیتشه‌ سه‌خته‌کان داده‌مالیت، ئه‌و ئازاره‌ی له‌ ماوه‌ی خه‌و پووبه‌پرومان ده‌بیته‌وه، کاتیک له‌ به‌یانی دواتر بیدارده‌بینه‌وه، خه‌ون، چاره‌سه‌رمان بۆ هه‌لچونه‌کان پیتشکه‌ش ده‌کات.

له‌ دلی ئه‌م تیۆره‌دا، گۆرانی سه‌رسو‌ره‌یتنه‌ر له‌ ماوه‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، له‌ پیکهاته‌ی کیمیای میتشک پووده‌دات، گیراوه‌ی ماده‌ی کیمیای بنه‌په‌تی میتشک، به‌سه‌تراوه‌ته‌وه‌ به‌ شه‌ل‌ه‌ژان و فشاری ده‌روونی، ناوی (Noradrenaline)، کاتیک مرو‌ف ده‌چیته‌ قوناغی خه‌وی خه‌وبینین، میتشک ئارام ده‌بیته‌وه. له‌ راستیدا خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو له‌ بیست و چوار کاتژمێر ئه‌و کاته‌یه‌ که‌ میتشک به‌ ته‌واوی له‌ به‌شه‌کانی ئه‌و ماده‌دانه‌ به‌تاله‌ که‌ شه‌ل‌ه‌ژان و قه‌له‌قی ده‌روژیتن. ئه‌و ماده‌ ناوی (Noradrenaline) به‌ (Epinephrine) ناسراوه، له‌ کاتی خه‌و ئه‌و ماده‌دانه‌ یه‌کسان به‌ ماده‌ کیمیایه‌کانی ناو جه‌سته‌ت، که‌ جه‌سته‌ت ده‌یان ناسیت و کاریگه‌رییه‌کانیان ده‌زانیت.

لیکۆلینه‌وه‌کانی پیتشو که‌ له‌سه‌ر خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو ئه‌نجامدرا‌بون، جه‌ختیان کردبووه‌ سه‌ر به‌شه‌ بنه‌په‌تییه‌کانی میتشک له‌ رووی په‌یوه‌ندیان به‌ هه‌لچوون و به‌ یاده‌وه‌ریه‌وه، ئه‌و به‌شانه‌ له‌ کاتی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، به‌ پرۆسه‌ی دووباره‌ چالاکی‌بونه‌وه‌ تیده‌په‌رین، یان کاتیک خه‌وده‌بینین: ناوچه‌ی باده‌می و ناوچه‌ی پووپۆشی میتشک هه‌ل‌ده‌چن، هه‌روه‌ها هه‌یۆکامپوس که‌ ناوه‌ندی سه‌ره‌کی یاده‌وه‌رییه‌، لیکۆلینه‌وه‌کان ئاماژه‌ به‌وه‌ده‌که‌ن، ته‌نها له‌ ئاستی ناردنی په‌یام و فرمان ناوه‌ستیت، تاکو به‌ ئه‌گه‌ر چاره‌سه‌ری یاده‌وه‌رییه‌کان بکریت، ئه‌و یاده‌وه‌ریانه‌ی په‌یوه‌ندیان به‌ هه‌لچوونه‌کانه‌وه‌ هه‌یه، له‌ حاله‌تی خه‌وبینین چاره‌سه‌رکردن پرسێکی کرده‌یییه‌، هه‌روه‌ها سه‌چاوه‌ی

چاره سه‌ریه‌کان نییه. ئیستا سورین له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی تیڭه‌ین، دووباره‌ یاده‌وه‌ریه‌کان له‌ میشکی به‌تال له‌ ماده‌ی کیمیایی به‌هه‌لچوون چالاک ده‌بیته‌وه، له‌ کاتیکدا ئه‌و ماده‌ی هۆکاری شله‌ژان و توندوتیژیین. ئه‌وه‌ وایکرد بپرسم: ئایا میشک له‌ ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو، دووباره‌ له‌ سایه‌ی ئارام بوونه‌وه‌ی ده‌ماره‌خانه‌ کیمیاییه‌کان چاره‌سه‌ری ئه‌زموون و بارودۆخه‌ بیزارکه‌ره‌کانی ناو یاده‌وه‌ری ده‌کات، واتا له‌ سایه‌ی (دابه‌زینی ئاستی Noradrenaline)؛ یان له‌ سایه‌ی ژینگه‌ی خه‌ونی میشکی ئارامدا؟

ئایا حاله‌تی خه‌ون له‌ ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو نه‌خشه‌کێشراوه، تاکو بیته‌ ئارامی شه‌وانه‌ و هیورکه‌ره‌وه، یان بیته‌ ئه‌و ئارامی و هیورکه‌ره‌وه‌ی، هه‌لچوونی به‌هیز و بریندارکه‌ر له‌ ژبانی پۆژانه‌مان لابادت؟ پرسه‌که‌ به‌وشیوه‌یه‌ ده‌بیت، که‌ زانستی بایۆلۆژی ده‌ماری و زانستی فسیۆلۆژی ده‌ماری پێمانده‌لێت، هه‌موو پرسه‌کان به‌وشیوه‌یه‌ ده‌بن، له‌وانه‌یه‌ له‌گه‌ڵ هه‌ستی چاکتر به‌ ئارسته‌ی پروداوه‌ بیزارکه‌ره‌وه‌کان له‌ خه‌و هه‌لستین، که‌ پۆژی پێشوو یان له‌ پۆژانی پابردوو له‌گه‌لیان ژیاوین.

ئه‌و تیۆری چاره‌سه‌ری شه‌وانه‌یه‌، به‌پێی ئه‌و تیۆره‌، پرۆسه‌ی خه‌ون له‌ خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو، دوو ئامانج به‌دیده‌هێنیت، ئامانجه‌کان ئه‌و گرنگی و تایبه‌تمه‌ندیانه‌یان هه‌یه‌:

۱- خه‌و بۆ به‌یاده‌هاتنه‌وه‌ی ورده‌کاری ئه‌زموونه‌ گرنگ و به‌بایه‌خه‌کانه‌، هه‌روه‌ها ئاوێزانی مه‌عریفه‌مان ده‌کات و ده‌یانکات به‌ دیدگا و تیروانینمان.

۲- خه‌و بۆ له‌یادچوونه‌وه‌یه‌، یان له‌وانه‌یه‌ بۆ بارگاویکردنمانه‌ به‌هه‌لچوونه‌ به‌ ئازاره‌ قوله‌کانی یاده‌وه‌ریمان، که‌ پێش خه‌وتن په‌یوه‌سته‌ بووینه‌ پێیانه‌وه‌.

ئه‌گه‌ر ئه‌وه‌ راستبیت، حاله‌تی خه‌ون پالپشتی دوو جۆری پێداچوونه‌ به‌ ژبان ده‌کات، به‌ مه‌به‌ستی چاره‌سه‌رکردنمان.

بیربکه‌وه‌ و بگه‌ڕێوه‌ بۆ مندالی، هه‌ولێده‌ هه‌ندیک له‌ به‌هێزترین هه‌لچوونه‌کانته‌ به‌یاد بیته‌وه‌، تییینی بکه‌، ئه‌وه‌ی ده‌توانیت زیاتر به‌یادیان به‌ییته‌وه‌ ئه‌و یاده‌وه‌ریانه‌ به‌ سروشتی هه‌لچوون، له‌وانه‌یه‌ بتوانی ئه‌زموونی جیاپوونه‌وت له‌ باوک و دایکت به‌یاد بیته‌وه‌، که‌ ئه‌زموونیکێ ترسناکه‌، یان به‌یاده‌هاتنه‌وه‌ی ئه‌زموونی ئۆتۆمۆبیلێک له‌سه‌ر شه‌قام خه‌ریک بووه‌ خۆت پێدا بکیشیت. تییینی بکه‌ به‌یاده‌هاتنه‌وه‌ی ئه‌و یاده‌وریانه‌ به‌ ورده‌کاریه‌وه‌، هه‌مان پله‌ی هه‌ست و هه‌لچوونه‌کانی کاتی ئه‌زموونه‌که‌یان ده‌بیت، یان به‌لای که‌م به‌شیکێ زۆری بارگاویبوونه‌که‌یان نه‌ماوه‌.

ده‌توانیت جارێکی دیکه‌ ئه‌و یاده‌وه‌ریانه‌ به‌ وردی و دروستی زیندووبکه‌یه‌وه‌، به‌لام هه‌مان په‌رچه‌کرداری ناخه‌کیی که‌ له‌ کاتی پروداوه‌که‌ هه‌بووه‌ دووباره‌ نابێته‌وه‌، ئه‌گه‌رچی

تاكو ئىستا بەيادت دېتەو. بەپىي ئەو تىۋرە، ئىمە لە قۇناغى خەوى جولەي خىراي چاۋ خەون دەبىينىن، بۆئەۋەي لە ھەلچۈنەكان رىزگارمان بىت و لە ئەزمۇنەكانى پابردوو دووركەۋىنەو.

لە پىگەي كارىگەرىي چارەسەرى ھىۋرەكەرەو شەۋانە، خەوى جولەي خىراي چاۋ ئەركە جوانەكەي جىبەجى دەكات، ئەركى خەو جارىكى دىكە جياكردنەۋەي پوپۇشى ھەلچۈن، لە ئەنجامى ئەزمۇنى دەۋلەند بە مەعريفە، بەوشىۋەيە دەتوانىن پوۋداۋى رۆژە ديارەكانمان بەياد بىتەۋە و لىيان فىربىين و سوديان لىبىينىن، بەبى ئەۋەي بە ھەلچۈنەكان بارگاۋى بىين و ئازار بچىژىن، لە كاتىكدا پوۋداۋەكان ئەزمۇنى ئازار بەخش بوۋنە و لە يادەۋەرىمان ماۋنەتەۋە.

سەبارەت بەو پرسە بەلگەيەكى پوۋنم ھەيە، ئەگەر خەوى جولەي خىراي چاۋ ئەو پروسەيە جىبەجى نەكات، لە كاتى ھەبوۋنى ھالەتى قەلەقى درىژخايەن، لە چوارچىۋەي تۆرى يادەۋەرىيە خودىيەكانمان دەمىتەنەۋە. بەلام ئىمە بەو ياردەۋەرىيەمان رازى نابىن، ھەر جارىك يادەۋەرىيەكى ديارمان بەياد دىتەۋە، بە ھەمان ھەلچۈن بارگاۋى دەبىنەۋە و دووبارە ھەلچۈنەكە چالاك دەكەينەۋە، بەلام قۇناغى خەون لە كاتى خەوى جولەي خىراي چاۋ، يارمەتىمان دەدات ئەو پوۋداۋى بارگاۋىبوۋن بە ھەلچۈنى نەرىنيە تىپەرىينىن، بە پشت بەستان بە جورىك چالاكى دەگمەنى مىشك و بە پشت بەستان بە پىكەتەي كىمىي دەمارەخانەكانى مىشكمان.

ئەۋە ئەنجامى پىشېبىينىكراۋى ئەو تىۋرەيە، دۋاي ئەو قۇناغە، قۇناغى تاقىكردنەۋەي ئەزمۇنى دىت، يان قۇناغى ئەنجام دىت، ھەنگاۋى يەكەم بە ئاراستەي بەدرۇخستەۋەي تىۋرەكەيە يان پەسنىكردنى تىۋرەكە و سەلماندى ئەنجامەكەيەتى.

بەيارمەتى كۆمەلىك گەنجى تەندروست، كە بە ھەرەمەكى دابەشمانكردن بۆ دوو گروپ، كاتىك لە ناۋ ئامىرى پوۋپىۋى وىنەگرتنى مىشك بە رەننى مۇگناتىسى بوۋن، ھەر گروپىكىان زنجىرەيەك وىنەيان وروژىنەرى ئاگاييان سەيركرد، لە كاتى سەيركردنى وىنەكان، چالاكىيەكانى ھەلچۈنى مىشكىيانمان پىۋانەكرد.

دۋاي تىپەرىبوۋنى دۋازدە كاتۇمىر، لە تاقىكردنەۋەي يەكەم، دووبارە جارىكى دىكە گەنجەكانمان خستەۋە ناۋ ئامىرى پوۋپىۋى وىنەگرتنى مىشك بە رەننى مۇگناتىسى، ھەمان زنجىرە وىنەمان پىشاندانەۋە، بۆئەۋەي يادەۋەريان بوروژىننىن، جارىكى دىكە چالاكىيەكانى ھەلچۈنى مىشكىيانمان پىۋانەكردنەۋە. لە ماۋەي ئەو دوو كۆرسەي

تاقیکردنه‌وه، که دوازه کاتژمیر نیوانیان بوو، به‌شداربووان به پټی هټزی ټاگایان بۆ ههریک له وینه‌کان، وینه‌کانیان ریزبەندکرد.

به‌لام پرسه‌گرنگه‌که ئه‌وه‌یه، نیوه‌ی به‌شداربووان وینه‌کانیان له به‌یانی بینیبوو، جاری دووهم له ئیواره، دوا‌ی ئه‌وه‌ی له نیوان دوو بینینه‌کان به ټاگایی مابونه‌وه، له کاتیکدا گروپی دووهم له به‌شداربووان وینه‌کانیان له ئیواره‌دا بینیبوو، جاریکی دیکه له به‌یانی پوژی دواتر، دوا‌ی یه‌ک شه‌وی ته‌واو له خه‌و دووبار بینیبویانه‌وه. به‌و رینگیه‌ توانیمان پیوانه‌ی چالاکیه‌کانی میشکیان به رینگیه‌کی باب‌ه‌تیانه‌ بکه‌ین، له رینگای ئامیزی پروپیتی وینه‌گرته‌ی میشک به‌ په‌نینی موگناتیسی، میشکیان زانیاریان له‌سه‌ر وینه‌کان پیداین، هه‌روه‌ها له رینگای ئامیزی پروپیتیه‌که تواناییمان ئاستی زانیی به‌شداربووان بزانی، که خویان هه‌ستیان پنده‌کرد و ده‌یانزانی، ئه‌وه‌ی له رینگای ئامیزی پروپیتیه‌که زانیان، زانیی خودی به‌شداربووان بوو، نه‌ک باب‌ه‌تی، له ئه‌زمونه‌ نویتیه‌که، دوا‌ی ئه‌و ئه‌زمونه‌ی به‌شداربووان له شه‌وی پیش بینینی وینه‌کان بۆ جاری دووهم پیدای تپه‌پیون. مه‌به‌ستمان به‌راوردکردنی ئاستی زانیان و به‌یاده‌هاتنه‌وه‌ بوو له نیوان ئه‌وانه‌ی خه‌وتبوون و ئه‌وانه‌ی نه‌خه‌وتبوون.

ئه‌و گروپه‌ی له نیوان دوو کورسه‌که‌ی بینینی وینه‌کان خه‌وتبوون، دابه‌زینی به‌رچاو له ئاستی هه‌لچوونی ټاگایان هه‌بوو، پرسی دابه‌زینی هه‌لچوونی ټاگایان وه‌لامیک بوو بۆ بینینی هه‌مان وینه‌ له نوێ، هه‌روه‌ها ئه‌نجامی پروپیتی وینه‌ی میشک به‌ په‌نینی موگناتیسی دابه‌زینی به‌رچاوی له په‌رچه‌کرداری (باده‌می) ده‌رخت، که ناوه‌ندی هه‌لچوونی میشکه و هه‌ستی ئازاربه‌خش دروست ده‌کات. ئه‌گه‌رچی لای به‌شی پیتشه‌وه‌ی میشک "به‌شی ئه‌قلانی" دوا‌ی خه‌وتن به‌شداری له هه‌لچوونی ټاگایی ده‌کات، هه‌روه‌ها کاریگه‌ری ترسناکی له‌سه‌ر په‌رچه‌کرداره‌کانی هه‌لچوون هه‌یه، به‌لام ئه‌و گروپه‌ی کورسه‌کانی بینینی وینه‌کانیان به‌بێ ده‌رفه‌تی خه‌وتن تپه‌پاند، بینینی وینه‌کان نه‌بوو به به‌شیک له بونیادی مه‌عریفه‌یان و نه‌بوون به‌ یاده‌وه‌ری، کاریگه‌رییه‌ نه‌ریتیه‌کان به تپه‌پوونی کات له‌سه‌ریان ده‌رنه‌که‌وت.

به‌لکو په‌رچه‌کرداری هه‌لچوونی میشکیان وه‌کو پیتستر بیه‌یز و نه‌ریتی بوو، له کاتی بینینی وینه‌کان بۆ جاری دووهم هه‌لچوونی میشکیان له‌وه زیاتر نه‌بوو؛ واتا هه‌ر ئه‌وه‌بوو که به‌ توێژه‌ره‌کانییان راگه‌یاندبوو، هه‌مان هه‌ستی ئازاریان دووباره‌ بووه‌وه و که‌می نه‌کرد.

خه‌وی به‌شداربووانمان له‌ ماوه‌ی شه‌وی نیتوان دوو کورسه‌که‌ی بینینی وینه‌کان تومارکرد، له‌سه‌ر بنه‌مای توماره‌کان توانیمان وه‌لامی ئه‌و پرسیاره‌ بده‌ینه‌وه؛ ئایا شتیک هه‌یه‌ په‌یوه‌ست بیت به‌ شتوازی خه‌و؟ یان به‌ جوړیی خه‌و؟ ئایا له‌ ئه‌نجامدانی بارگای بوونی هه‌لچوون به‌ تپه‌پوونی شه‌وی دواتر، پتشیینی پاده‌ی سه‌رکه‌وتنی خه‌و ده‌کریت؟ تیوره‌که‌ پتشیینی خه‌و بینینی له‌ حاله‌تی خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو کرد، هه‌روه‌ها پتشیینیکرد شتوازی خه‌و بۆ دابه‌زاندنی هیزی چالاکی کاره‌بایی په‌یوه‌ست به‌ شله‌ژان و فشاری ده‌روونی له‌ ماوه‌ی خه‌و بینین له‌ کیمیای میتشک پتچه‌وانه‌ ده‌کاته‌وه، دابه‌زینی هیزی چالاکی کاره‌بایی پاده‌ی سه‌رکه‌وتنی چاره‌سه‌ری شه‌وانه‌ له‌ نیتوان که‌سێک و که‌سێکی دیکه‌ دیاری ده‌کات. واتا ئه‌وه‌ کاته‌ کاریگه‌ریی خو‌ی ده‌بیت، به‌لام زامه‌کان چاره‌سه‌ر ناکات، به‌لکو ئه‌و کاته‌ی مرۆف له‌ خه‌و بینین به‌سه‌ری ده‌بات، زامه‌کانی چاره‌سه‌ر ده‌بیت. واتا ئه‌و کاتانه‌ی به‌ خه‌و بینین تپیده‌په‌رینن، هه‌لچوونه‌ نه‌رینیه‌کانمان داده‌به‌زیت، هاوکات خه‌و ده‌بیته‌ ده‌رفتی چاکبوونه‌وه‌ی زامه‌کانمان یان برینه‌کانمان..

پرسێکی پروونه‌ خه‌و به‌ تابه‌تی خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو بۆ چاکبوونه‌وه‌ی برینه‌کانی هه‌لچوون پتو‌سته. به‌لام؛ ئایا خه‌و بینین له‌ ماوه‌ی خه‌وی جو له‌ی خیرای چاو؛ خه‌و بینینه‌ به‌ هه‌لچوونه‌کان، یان ته‌نانه‌ت مرۆف خه‌و به‌ هه‌مان هه‌لچوون ده‌بینیت، که‌واته‌ خه‌و بینین پرسێکی پتو‌سته، بۆئه‌وه‌ی مرۆف بتوانیت ئه‌و هه‌لچوونه‌ به‌وه‌ینیته‌وه، تاکو ئه‌قلمان ته‌ندروست بیت و له‌ قه‌له‌قی و که‌ئابه‌ بیپاریزین؟ (دکتۆر پۆزالیندا کارترایت) له‌ زانکۆی راش له‌ شیکاگو توانی گرینی ئه‌و پرسیاره‌ بکاته‌وه‌ و له‌ په‌وتی کاره‌کانی له‌ نه‌خۆشه‌کان وه‌لام بداته‌وه‌.

کارترایت به‌ پتیشه‌نگ داده‌نریت، تواناکانی له‌ بواری تو‌یژنه‌وه‌ له‌ خه‌و، له‌ فرۆید که‌متر نییه‌، بریاریدا تو‌یژینه‌وه‌ له‌ ناوه‌رۆکی خه‌و بینینی ئه‌و خه‌لکانه‌ بکات، که‌ نیشانه‌ی که‌ئابه‌یان هه‌یه‌، له‌ ئه‌نجامی تپه‌پینیان به‌ ئه‌زموونی هه‌لچوونی سه‌خت و به‌هیز، له‌ ئه‌نجامی جیا‌بوونه‌وه‌ یان دابرا‌نی پو‌ختنه‌ر له‌ نیتوان ئه‌وینداره‌کان و حاله‌تی جیا‌بوونه‌وه‌ی تال و سه‌ختی نیتوان خۆشه‌ویسته‌کان، وه‌کو مردن و ون‌بون و ته‌لاق.

بۆ ئهم مه‌به‌سته‌ ده‌ستیکرد به‌ کو‌کردنه‌وه‌ی راپۆرت و داتای خه‌و بینینی شه‌وانه‌ له‌و که‌سانه‌ی پو‌وبه‌پرووی ئه‌و جو‌ره‌ دابرا‌نانه‌ ببو‌ونه‌وه، دکتۆر کارترایت له‌ نیو راپۆرت‌ه‌کان به‌دوای نیشانه‌ی پروون ده‌گه‌را، ئاماژه‌ به‌ باب‌ه‌تی هه‌لچوونی دیار له‌ خه‌ونه‌کانیان بکات، به‌راورد له‌ گه‌ل ژیا‌نی بیت‌دارییان و ئاگاییان، دوا‌ی کو‌کردنه‌وه‌، بۆ ماوه‌ی یه‌ک سال هه‌لسه‌نگاندن و به‌دوادا‌چوونی بۆ حاله‌ته‌کانیان کرد، بۆئه‌وه‌ی به‌ پروونی بزانتیت، حاله‌تی

كه ئابە و قەلەقى نەخۆشەكان لە ئەنجامى ھەلچوونەكانىيانە، دواتر ھەلچوونەكانىيان نەماو؛
يان تاكو ئىستا ھەلچوونەكانىيان بەردەوامە.

كارترايت لە زنجىرەيەك گوتار كە تاكو ئەمىرق بە سەرسامىيەو دەيانخوینمەو، پوونى
كردەو ھەو نەخۆشەكانى خەونىيان بە شىوھكى پوون راستەوخۆ لە دواى ئەزموونە
ئازار بەخشەكانىيان بىنبوو، تەنھا ھەو نەخۆشەكانىيان دواى يەك سال لە توێژینەو ھەيە لە
پووى ئەقلى تەندروست چاكىبنەو، جارێكى دىكە توشى كە ئابە نەبنەو، بەلام ئەوانەى
خەونەكانىيان پەيوەندى بە ئەزموونە ئازار بەخشەكانىيان نەبوو، نەيانتوانىبوو ئەزموونە
ئازار بەخشەكانىيان تىپەپىن، بەلكو بە توندى توشى كە ئابە ببوون.

كارترايت سەلماندى خەوى جولەى خىزراى چاو، لە خۆيدا بەس نىيە، ھەروەھا ئەو ھەندە
بەس نىيە، مەرق خەونى گشتى بىبنىت، بە تايبەتى كاتىك پرسەكە پەيوەستە بە تىپەپاندنى
ھەلچوونەكانى پابردوو و پزگار بوون لى ھەيە. بە پىچوانەو ھەو نەخۆشەكانى پىوستانىيان
بە خەوى جولەى خىزراى چاو و خەوبىننە، بە تايبەتى پىوستانىيان بەو جۆرەى خەونە:
خەونىك بە پوونى بابەتەكانى ھەلچوونى پووداوەكە لەخۆبگرت، لە ئاگايى لى پووداوە،
ھەروەھا خەوبىنن بەو ھەستانەى لە كاتى توشبوون بە پووداوەكە ھەستى پىكردووە.

ئەو خەونانەى ناوەرۆكىكى ديارىكراوىيان ھەيە، دەتوانن نەخۆشەكان لە كارىگەرييەكانى
ھەلچوون پزگار بكەن، ھەروەھا دەرەتەى چاكبوونەو بەرەسسىن، لەبەرئەو ھەو ھالەتى
ھەلچوون لە خەو، دەرەت بە نەخۆشەكە دەدات، گۆرانكارى لە خۆيدا بكات، نەبىتە كۆلەى
پابردووى پەر لە ئازار، بەلكو بەرەو ھەلچوونى نوێ بچىت.

ئەو داتاىانەى كارترايت لە تاقىكردنەو ھەكان كۆيكردەو، زياتر جەختيان لەسەر تىزورى
"چارەسەرى شەوانەى بايۆلۆژى" دەكردەو، سەبارەت بەو پرسە پىوستانىيان بوو چاومان بە
يەكدى بكەو، دواجار لە كۆنگرەيەك لە شارى سياتل چاومان بە يەكدى كەوت،
بەوشىو ھەيە توانيم تىۆرەكە و توێژینەو ھەكە لە مەمبەرەو بەگوازمەو بۆ شوینى خەوى
نەخۆشەكان، ھەروەھا بەشداری راستەوخۆ لە دۆزینەو ھەيە چارەسەر بۆ دەروونى
تىكشكاوىيان بكەم، لە ئەنجامى پووداوىك توشى شەژانى بەھىز بوونە.

زۆربەى نەخۆشەكان لە دواى پووداوەكان توشى شەژانى بەھىز دەبن، بۆ نموونە
جەنگاوەرەكان، پىش چاكبوونەو ھەكە كاتىكى سەخت لە ژيانىيان لەگەل پووداوەكانى پابردوو
تیدەپەپىن. لە زۆر ھالەت، نەخۆشەكان ئاماژەى پۆزىيان بە خىزراى لە يادەو ھەريە
ئازار بەخشەكانىيان پى دەگات، كاتىك ئاماژەكان بە قلىيان دەگات، دووبارە توشى كە ئابە
دەبنەو.

سەبارەت بە پرسى چارەسەركردنى نەخۇشەكان، پرسىم: ئەگەر پىكار و مىكانىزمى چارەسەرى شەوانە لە پىگى خەوى جولەى خىراى چاو، لە يارمەتيدانى ئەو كەسانەى لە دواى پروداوهكان توشى شلەژانى بەهيز بووينە، سەركەوتوو نەبوو، لەوەى نەخۇشەكان چۆن بە كارامەى هەلسوكەوت لەگەل يادەوهريپە ئازار بەخشەكانىيان بكەن.

كاتىك سەربازىكى جەنگاوهرى لە پابردوو گرفتارى ئاماژەى يارەوهريپە ئازار بەخشەكان دەبوو، بۆ نموونە دەنگىك لە شىوہى گرمەى پىكدادانى ئۆتۆمبىل لەلاى دووبارە دەبىتەو، ئەو دەنگە وادەكات سەربازەكە جارىكى دىكە لەگەل ئەزموونى پروداوه بىزاركەرەكانى جەنگى بەياد بىتەو و لەگەلیدا بژىت. ئەو نموونەى پەيامى ئەويمان پىندەدات، لە ماوہى خەو يادەوهرى بە تەواوى لەو هەلچونە بەتال نەبوو.

لەسەر بنەماى ئەو تىگەيشتنە، لە كاتى قسەكردن لە تۆرىنگە لەگەل ئەو نەخۇشانەى لە ئەنجامى پروداوىك توشى شلەژانى بەهيز بووينە، زۆربەى جار بە پرونى دەلێن: لە توانامان دانىيە ئەو ئەزموونە تىپەپىنن. بە شىوہەك وەسفى شلەژانى مېشكىيان دەكەن، لە ژەهرى هەلچوون پزگارى نەبوو، ھەرەھا لە ئەنجامى بەيادھاتنەوہى بەردەوامى پروداوهكان، لەسەر هەلچوون پاھاتوون، بۆيە تاكو ئەو يادەوهريپە بىتەوہە هەلچونەكان بەردەوام دەبىت "ئاماژەى يادەوهريپە خىراكان"، چونكە ئەقل نەيتوانىوہ بە كردارى لە هەلچونەكان پزگارى بىت.

بە پرونى دەزانين ئەو نەخۇشانەى لە دواى پروداوهكان گرفتارى شلەژانى بەهيزن، خەويان پچرپچر و شلەژاوه. بە تايبەتى خەوى جولەى خىراى چاو، ھەرەھا دەزانين ئاستى (Noradrenaline) كە كۆئەندامى دەمارى لە نەخۇشانى توشىبوو بەو شلەژانە دەپرېژىت، لە بەرزترين ئاستى سىروشتى خۆيداھ.

لەسەر بنەماى تىۆرى چارەسەرى شەوانە، لە پىگى خەويينين لە ماوہى خەوى جولەى خىراى چاو، ھەرەھا لە پىگى دەرکەوتنى داتاي پشتىوانىكردن، تىۆرى "تەواوكارىم" دانا، نموونەىكى تىۆرەكەم لەسەر شلەژانى توند؛ لە دواى پروداوهكان جىبەجىكرد، ئەو تىۆرەى پىشنىيارم كردوو، مىكانىزمىكى بەشداری شاراوہى پشتى شلەژانە توندەكانە لە دواى پروداوهكان، ئەو مىكانىزمە ئاستى سەركىشى (Noradrenaline) لە مېشك بەرز دەكاتوہ، كە تواناى نەخۇشەكە بە بەردەوامى لە چوونە حالەتى سىروشتى خەويينين لە ماوہى خەوى جولەى خىراى چاو ديارى دەكات.

له نهجامدا میتشکی نهخوښه که له شewan توانای بهتالکردنه وهی یادهوهی له بارگاوپیوون بهروداوه که و هه لچوونی نابیت، له بهرئوه ژینگه ی کیمیا یی میتشک بؤ فشاری دهروونی له ئاستی سروشتی زور به هیزتره.

ئوهی پالینام بؤ زیاتر توژیښه وهی و بهرده وامبوون له سهر ئو پرسه، حاله تی دووباره بوونه وهی که ئابه ی به هیزه له نهخوښه کان، حاله تی دووباره بوونه وهی که ئابه پرسکی پروون و دیاره له نهخوښه کان، چونکه حاله تی که ئابه لیستیکه له و داتایه ی له نهخوښه کان کؤکراوه ته وه، هاوکات دهتوانین توشبووان به حاله تی که ئابه ی بهرده وام دهستنیشان بکهین. ئه گهر میتشک نهیتوانی هه لچوونی بارگای له ماوه ی شوی یه که م له یادهوهی دور بخاته وه، که له دوی ئه زموونکردنی پروداوه که توشی بووه، به پیی تیور چاره سهری شه وانه، هه ولی دووهم بؤ پرزگار بوون له یادهوهی هه لچوون له نهجامی بارگاوپیوون به هه لچوون، زور به هیزه.

ئه گهر ئو پرسه یه له شوی دووهم شکستی هینا، ئوه هه مان پرسه له شوی دواتر دووباره ده بیته وه، هه روه ها له شوی سییهم و شوانی دواتریش پرسه که بهرده وام ده بیت، ئو حاله ته به ته وایی دریده خات له ریځای پرودانی که ئابه ی دووباره بووه وه، واده کات که سی نهخوښی له دوی پروداوه که شه له ژانه کانی توندتر بیت، بهوشیوه یه شه له دوی شه له گه ل یادهوه ریبه بازار به خشه که ی بژیت.

له سهر بڼه مای ئو پرووناکردنه وهی، پیشینی ئوه ده که م، دهتوانین که سه که بخهینه ژیر تاقیکردنه وه: به مه بهستی که مکړدنه وهی ئاستی (Noradrenaline) له کاتی خه له میتشکی نهخوښه که، له دوی ئه زموونکردنی پروداوه که، بؤ ئوه مه بهسته مه رجی کیمیا یی ئاماده ده کهین، بؤ ئوه ی خه و رولی چاره سهر کردن ببینیت، له کاتی به کارهینانی چاره سهری کیمیا یی؛ چاوه پروان ده کهین، بؤ ئوه ی بتوانین خه وی جوله ی خیرای چاو بؤ نهخوښه که بگړینه وه، که ماوه ی خه وی تهنروست و جورییبه. له گه ل گړانه وهی حاله تی خه وی جوله ی خیرای چاو له دهستچوو بؤ نهخوښه که، پیشینی ده کړین، نیشه کانی شه ژانی توندی میتشک که له دوی پروداوه که توشی بووه؛ چاکتر بیت، هه روه ها چاوه پروان ده کړیت دووباره بوونه وهی که ئابه ی بازار به خش که م بیته وه.

تیوری چاره سهری شه وانه، تیوریکی زانستییه، له کاتی لیکولینه وه به دوی به لگه و نه خشه ی پالنتیکردنی نهخوښه که بؤ خه وی جوله ی خیرای چاو ده که رام، له کاتی که پان و لیکولینه وه کان ریکه وتیکی جوان به دیهات!

چاوم به (د. موراى پاسبكى) پزىشكى كارا له نهخوشخانهى سياىلى سهر به وهزارهتى جهنگاوهه دىرينهكان له حكومهتى ئهمرىكا كهوت، كه چووبووم بۇ كۆنگرهى سياىل بۇ خستنه پرووى توژينه وه كه له سهر تيؤرى چاره سهرى شهوانه. هاوكات (د. پاسبكى) ئامادهى كۆنگره كه بوو. به لام ئاشنايهتى و زانياريمان له سهر يه كدى نه بوو، پاسبكى پياويكى بالابهرز و چاو جوان بوو، خاو و خليسكى و رهفتاره گالته جارپيه كانى سهرنجى ههلهى پى دهدايت، رهفتاره كانى واياىنكر له تواناى زيرهكى و لينهاتويى زانستى كه م بكه مه وه، له سهره تادا زور بايه خم پى نه دا.

ئه گهرچى پاسبكى توژهرىكى بالابوو له بوارى شله ژانى توندى له دواى پروداوه كان، ههروه ها له بوارى نهخوشى خهله فان. له كۆنگره كه دا كوتا ليكۆلينه وهى خوى خسته پروو، ئه نجامى ليكۆلينه وه كهى مايهى سهرسورمانى بوو! ليكۆلينه وه كهى له سهر حالهتى شله ژانى توندى دواى پروداوه كان بوو، پاسبكى چاره سهرى نهخوشه جهنگاوهه دىرينه كانى به به كارهيتانى هه پىك ده كرد، هه په كهى كارى گهرى گشتى له سهر حالهتى نهخوشه كانى هه بوو، هه په كه ناوى (برازوسين) بوو، هه په كه بۇ ريخستنه وهى فشارى بهرزى خوينيان بوو، ئه وه دهرمانه يان هه په پۆلى له دابه زاندنى فشارى خوين له جهسته دا هه بوو، به لام پاسبكى بينبووى هه په كهى سودى زورى بۇ ميشك ههيه، ئه گهرچى له سهره تادا سودى پيشبىنى نه كراو بوو، هاوكات كه ئابهى دووباره بوونه وهى شله ژانه تونده كانى دواى پروداوه كان كه م ده كرده وه، دواى تپه پرونى چهند هه فته يه كه له سهر تاقيكرده وه كهى، نهخوشه كان دههاتنه وه بۇ نۆرينه كهى و به سهرسورمانه وه پيشان دهگوت، "دكتور شتىكى له ناكاو پرويداوه! كه ئابه كه مان دووباره نه گه پراوته وه، ئىستا چاكرتم، كه متر له خهوى شهوانه دهترسم".

دهركهوت هه پى (برازوسين) كه پاسبكى بۇ دابه زاندنى فشارى خوينى نهخوشه كان دايدهنيت، كارى گهرى لاوهكى پيشبىنينه كراوى له پرووى تواناى دابه زاندنى ئاستى (Noradrenaline) له ميشك ههيه. پاسبكى به بىن مه بهست تاقيكرده وه كهى ئه نجامدا بوو، ئامانجى ئه وه بوو؛ له كاتى تاقيكرده وه كهى مه رجى كيمىاى دهمارى بۇ "دابه زاندنى چرى ئاستى ناسروشتى (Noradrenaline) پتويست ببينيت"، له بهرئه وهى ئاستى ناسروشتى "Noradrenaline) فشارى دهروونى" له كاتى خهوى جولهى خيراي چاو له ميشك درووست دهكات، فشارى دهروونى وادهكات ئه وه نهخوشانهى له دواى پروداوه كان توشى شله ژانى توند دهبن، بۇ ماوه يهكى دريژ له خهوى جولهى خيراي چاو ببه شبن.

به پنی تاقیکردنه وه کان چه پی (برازوسین) پله پله کار له سەر که مکردنه وهی شه پۆلی بهرزی (Noradrenaline) له میشتک دهکات، به تیپه پوونی کات دهرفت به نهخۆشه کان دهات، خهوی جولهی خیرای چاوی جۆری بخهویت. له گهڵ بهردهوامی له خهوی جولهی تهنروست و خیرایی چاو، نیشانهکانی نهخۆشییه که له نهخۆشه کان له پاشهکشیی دابوو، ههروهها نۆرهی که ئابه که یان که میده کرد و پاشهکشیی ده کرد.

په یوهندی نیوانمان له گهڵ (د. راسکیند) به گفتوگۆی زانستیی له ماوی رۆژانی کۆنگره که بهردهوام بوو، دواي ئه و په یوهندییه له مانگهکانی دواتر، راسکیند له کالیفورنیا – بیرکلی له تاقیگه که م سهردانی کردم، به درێژایی رۆژ به بی وهستان قسه مان له سەر پرس و حالته کان ده کرد، له ماوهی شهوه که ش قسه کانمان بهردهوام بوو، به تایبهتی گفتوگۆکانمان سهبارهت به نمونه بایۆلۆژییه ده مارییه کان بوو، بۆ چارهسهری هه لچوون له کاتی خهوی شهوانه، ههروهها چۆن بتوانین به و نمونهیه، شیکاری نایاب بۆ حالتهی نهخۆشییه که بکهین، ههروهها له پینگای چه پی ناوبراو شیکارییه کی دروست و زانستیی بۆ حالتهی نهخۆشییه که بدۆزینه وه.

ئه و جۆره گفتوگۆییانه، مرۆف دهخه نه حالتهی وروژانی به هیز، باوه ریم وایه گفتوگۆ و قسه کانمان به بایه خترین و وروژینه رترین گفتوگۆ و قسه بوون، له هه موو ماوهی ژیا نی پزیشکیم، به وشیه یه تیۆره زانستیییه بنه پره تییه که چیتر پتویستی به لگهی نهخۆشی شه ژانی توند نه بوو، چونکه له و رۆژه گرنگه دا تیۆری چارهسهری شهوانه و چه پی ناوبراو له نهخۆشخانه ی سیاتیل یه کتریان ته و او ده کرد.

دواي گفتوگۆ و ئالوگۆ کردنی دید و بۆچوونه کانمان، زانیاری و مه عریفه ی نویمان له سەر کار و چالاکی و لیکۆلینه وهکانی یه کدی به دهسته تینا، هاوکات چه پی برازوسین بوو به دهرمانیکی دانپیدا نراوی فه رمی، له چارهسهر کردنی که ئابه ی دووباره بووه وه، ئه و که ئابه ییه ی له ئه نجامی رهوداویک نهخۆشه کان توشی ده بوون، به پشت به ستان به هیزی لیکۆلینه وهکانی راسکیند و تاقیکردنه وه به رفراوان و سه ره بخۆکانی له سەر نهخۆشه کان، چه په که په زامه ندی ته وایی دهسته ی خۆراکی و چه پی ئەمریکی له سەر به کارهیتان بۆ ئه و مه بهسته به دهسته تینا.

پرسیاری زۆر مابوونه وه که پتویستییا ن به وه لام بوو، له وانه دووباره بوونه وهی ئه و حالته، به شیه یه کی دیکه له ئه نجامی ئه و زه بره ی نهخۆش به ریکه وتوو، له وانه حالتهی توندوتیژی سینکسی و سینکسی خراپ. دهرکه وت چه په که چارهسهریکی نمونه یی نییه، به تایبهتی ئەگەر به ژهمی زۆر بخوریت، کاریگه ریی لاوه کی دیکه ی ده بیت، ههروهها کیشه ی

دیکه‌ی تەندروستی دروست دەکات، کەواتە وەلامی نموونەیی ئەوەیە، بەکارهێنانی بۆ
هەموو کەسێک، هەمان سەرکەوتن یان ئەنجامی نابێت، لەگەڵ هەموو ئەو پاستییانە، ئەو
هەپە هیشتا لە قوناغی سەرەتاییە.

لەسەر بنەمای ئەو پووناکردنەوانە، شیکاری زانستیی بەهیزم بۆ یەکیک لە ئەرکەکانی
خەوی جولە‌ی خێرای چاو و پڕۆسە‌ی خەوینین کردووە، لەبەرئەوە‌ی خەوینین بەشێکی
بنەرەتی خەوی جولە‌ی خێرای چاو. لەسەر بنەمای ئەو شیکارییە، یەکەم هەنگاوی خۆمان
بە ئاراستە‌ی چارەسەرکردنی حالەتی تێکشکاوی تەندروستی ناوە، ئەویش شلەژانی بەهیزە
لە دای بەرکەوتنی زەبرێک.

لەوانەیە ئەو شیکارییە زانستییە، پڕۆپۆزێکی نوێ بۆ چارەسەری تایبەت بە خەو
بکاتو، هەروەها پڕۆپۆزێکی تایبەت بە ژمارە‌یەک نەخۆشی ئەقڵی بکاتو، لە نێواندا کەتایە.
DREAMING TO DECODE WAKING (بەکارهێنانی خەون بۆ شروۆفکردنی ئەزموونی ناگایی)
(EXPERIENCES)

کاتێک گریمانم کرد خەوی جولە‌ی خێرای چاو، هەموو ئەوانە‌ی دۆزییەووە کە دەتوانیت
پیشکەش بە تەندروستی ئەقڵمان بکەین. لە ئەنجامی ئەو جۆرە‌ی خەو سودێکی دیک بۆ
میشک دەرکەوت، دەتوانم بڵێم: خەوی جولە‌ی خێرای چاو سودی زۆر زیاتر و زۆر
گرنگترە بۆ مانە‌وەمان لە ژیان.

خوێندنە‌وە‌ی پاستی هەستەکان و گوزارشتکردنی پوخسار، مەرجە بۆئەوە‌ی مەرۆف
ببێت بە بوونە‌وە‌ریکی مەزنی کاریگەر و چالاک، هەروەها بۆئەوە‌ی لە جۆرە‌کانی دیکه‌ی
بوونە‌وە‌ران کاراتر و چالاکتر بێت. گوزارشتی پوخسار لە نێو ئاماژە‌کانی ژینگە‌کە‌مان
گرنگترینیانە، لەبەرئەوە‌ی گوزارشتکردنە لە حالەتی هە‌لچوون و مە‌بە‌ستە‌کانی کە‌سە‌کە.
ئە‌گەر شروۆف و تەفسیریکی پاستی بۆ بکەین، ئە‌و کاریگەریی ئە‌ری‌نی لەسەر پە‌فتارمان
دە‌بێت.

هەندێک ناوچە لە میشک؛ ئە‌رکی خوێندنە‌وە‌ی ئاماژە‌کانی هە‌لچوونە، بە دیاریکراوی
بە‌ها و واتای هە‌لچوونە‌کە دیاری دەکات. بە تایبەتی ئە‌و پرسە لەسەر گوزارشتی پوخسار
پاستە. ئە‌و ناوچە‌یە‌ی میشک، کە ئە‌و ئە‌رکە دە‌بینیت، هە‌مان ئە‌و ناوچە‌ی میشکە کە خەوی
جولە‌ی خێرای چاو لە شە‌وان پێک‌دە‌خات.

لە‌و پۆ‌لە جیا‌وا‌زە‌ی ناوچە‌یە‌کی میشک دە‌بینیت، دە‌توانین بە‌وشێ‌وە‌یە لە خەوی جولە‌ی
خێرای چاو ب‌پروانین، کە شارە‌زای پێ‌ک‌خستن و ژە‌نینی ئامێری پیا‌نۆیە ... هە‌روە‌ها
شارە‌زایە لە پێ‌ک‌خستنی ئامێری هە‌لچوونی میشک لە کاتی شە‌و، کە وادە‌کات میشک زۆر

ورد بیت، تاكو به یانی پوژی دوايي له خه وه لستیت، ههروه ها بتوانیت گوزارشته بچووك و پوون و شاراوهكان به یی هیچ هه له یهك تینگات. ئەگەر كه سێك له كاتی خهوی جولهی خیرای چاو له خهون بیتشه بکهین، ئەوه له ریکخستنی هه لچوونی میتشك و وردی و دروستی بی به شمانکردووه. پرسه كه وهكو ئەوهیه، كاتیک له شوشه یهکی نارۆشن و پروشاوه وه له تابلۆیهك پروانین، یان كاتیک سهیری وینه یهکی نارۆشن و نارێك دهكهن، چونكه میتشکی بیتشه له خهون، ناتوانیت شرۆفه ی گوزارشتی روخسار به وردی و دروستی بكات، له ئەنجامی شرۆفه لیکدانه وه شیواوه كانی. بهوشیوهیه مرۆف هاوپێكانی به نه یار داده نیت.

له وه وه گه یشتین به و دۆزینه وهیه: ئەو به شداربووانه ی هاتنه ناو تاقیگه، به درێژیای شه وه كه خهوتن. له به یانی دواتر وینه ی روخساری زۆر له كه سایه تی دیاریكرومان پی پيشاندان. له ناو وینه كاندا ته نها وینه ی یهك له كه سایه تیه كان وهكو ئەوانی ديكه نه بوو، گوزارشتی روخساری ئەو كه س پله به پله له گوزارشتی خۆشه ویستی "خنده ی كه م، پروانینی ئارام، بۆ روخساری توقینه ر"، دهگۆرا، بۆ گوزارشتکردنی زۆر توند و گوشه گیر، وهكو "فرماندنی لیوه كان، نیوچه وانی گرژ و هه ره شه ی چاوه كانی".

بهوشیوهیه وینه كانی ئەو كه سه، جیاوازیی كه می له گه ل وینه كه ی پيش خوی و دواي خوی هه بوو، هه موویان له سه ر بنه ما ی پله پله ی زنجیره یی هه لچوون دانرابوون، بۆئه وه ی كه م نه ته ناخی كه سه كه به ته واوی له ماوه ی ده وینه بخاته روو، گۆرانه كان له خۆشه ویستی به هیزه وه بۆ شه رانگیزی پوون و ئاشكرا بوون.

وامانكرد به شداربووان ئەو وینه نه به ره مه کی له گه ل وینه كانی ديكه ببینن، هاوكات چاودیزی میتشكی انمان له رێگای په نینی موكناتسی به وینه وه پوپیو دهكرد، داوامان لێكردن وینه كان به پیتی سه رنجراکیشیان یان نامویان پۆلین بکهن. توانیمان له رێگای پوپیوی وینه گرتنی میتشك به په نه یی موگناتسی پیوانه ی پرسی میتشکیان له سه ر شرۆفه ی گوزارشتی روخساریان بکهین، جیاوازیی ورد له نیوان گوزارشتی خۆشه ویستی و گوزارشتی پق و بیزاری، له پروپیوییه كه دواي یهك شهوی ته واوی خه و دهركهوت.

هه موو به شداربووان هه مان تاقیکردنه وه یان ئەنجام دایه وه، به لام ئەو جاره یان دواي بیتشه کردنیان له خه و بوو، ئەوه قوناغی کی گرنه بوو، له قوناغی خهوی جوله ی خیرای چاو. وامانكرد نیوه ی به شداربووان كۆرسیك له ببینی وینه كان، دواي بیتشه بوونیان له خهوی یه كه م وه ربگرن، بهوشیوهیه له دواي خهویکی باش، كۆرسیکی ديكه ی ببینی وینه كانیان وه رگرته وه، وامانكرد نیوه ی دووه میان پیچه وانه كه ی بکهن، له هه ر كۆرسیکی

بینینی وینه کان، بۆ به شدابووه کان وینه یه کی جیاواز له وینه کانی ئه و که سه ی یه کم جار بینیبوو یان دهرده خست، بۆ ئه وه ی کاریگه ریی له سه ر به یادهاته وه یان نه مینیت یان دووباره بوونه وه ی وینه کان پوونه دات.

دوای ئه و کورسه ی تاقیکردنه وه، شه وه که ی به ته واوی خه وتن، واتا دوای خه وتنی قوناغی خه وی جولێ خیرای چاو، دهرکه وت به شداربوون به وردی وینه کانییا، له پووی ناسینه وه ی گوزارشتی پوخسار و جیاکاری له نیوانیان پیکهستوه، ههروه ها هاوشیوه ی پیتی (V) دوولا کراوه نه خشه ی وینه کانی کیشایه وه، کاتیک له نیو ئه و بره زۆره ی گوزارشتی پوخسار گوزهریان ده کرد، ئه و دیمه نی پوخسارانه ی له کاتی پووپیوی وینه گرتنی میشکیان به په نینی موگناتیسسی پیشانمان دابوون، میشکیان له جیاکردنه وه ی وردی نیوان حاله ته کانی هه لچوون پووبه پووی هیچ کیشه یه ک نه بووه وه، ههروه ها له نیوان وینه کانی ته نها یه کیان جیاوازیی که می له گه ل ئه وانی دیکه هه بوو، به به لگه وه به وردی و دروستی پۆلینی وینه کانیان کرد. جیاکاری له نیوان نیشانه کانی خۆشه ویستی و پیز و نه رینی بوون له لایان سه خت نه بوو.

هه رچه نه ده خه وی جۆری جولێ خیرای چاوی یه کیک له به شداربووان زیادی ده کرد، واتا یه کیکیان له شه وان چاکتر ده خه وت، ئه و به شداربووه وردتربوو له پووی شرۆفه ی حاله ته کانی هه لچوونی نه رینی وینه کان که له پۆزی دواتر ده بینینی. ئه و تاقیکردنه وانه بۆ جه ختکردن بوو له سه ر بابه خی تیپه رین به حاله تی خه و بین له ماوه ی خه و، له پیگای ئه و خزمه ته شه وانه یه نایابه ی خه و به میشکی ده کات، که واته خه وی جۆری جولێ خیرای چاو له شه وان تیگه یشتنی نایابی بۆ جیهانی کۆمه لایه تی له پۆزی دواتر ده بیت.

کاتیک به شداربووه کانی خۆیان له خه و بیبه شکردبوو، هاوکات له کاریگه ریی بنه رته ی خه وی جولێ خیرای چاو بیبه شیبوون، نه یانده توانی به وردی جیاکاری له نیوان حاله تی هه لچوون و حاله ته کانی دیکه بکه ن. شیوه ی چه ماوه یی پیتی (V) له میشکیان گۆرابوو، ژیره وه ی به رزببووه وه و راستبووه وه وه کو ئه وی هیلیکی ئاسۆیی بیت، یان وه کو ئه وه ی میشکیان له حاله تی هه ستیاری سه رکیشه نه بیت و توانای کیشانی هیچ نه خشه یه کی بۆ پیزبه ندی ئاماژه کانی هه لچوون نه بیت، که له جیهانی ده روه وه ریگرتبوون.

به وشیوه یه توانای ورده کاری له سه ر خویندنه وه ی ئاماژه کان نه ماوو، که پوخساری که سیتی دیکه ئاشکرا ده کات. ههروه ها سیسته می ئاراسته ی هه لچوونی میشکی به ته واوی له ده ستدابوو، که میشک به گه یه نه ره موگناتیسسه که ی ئاماژه بۆ باکور ده کات، له پیناوی

دیاریکردنی ئاراسته‌کان: کاتیک کاری جوان ده‌که‌ین، می‌شک به‌و گه‌ینه‌ره بۆ زۆر له سوده‌کانی پیشکه‌وتن ئاراسته‌مان ده‌کات.

له نه‌بوونی ئه‌و ورده‌کارییه‌ی هه‌لچوون که به سروشتی به‌هۆی دووباره‌ پیکه‌سته‌وه له ئه‌نجامی خه‌وی جوڵه‌ی خه‌یرای چاو له شه‌وانه به‌ده‌ستی ده‌هه‌ین. به‌شداربوونی له خه‌و بینه‌شکرا‌بوون، که‌وته‌ه‌ حاله‌تی مه‌یلی ترسان، گومان‌یان ده‌کرد پ‌وخساره‌کانی بین‌یوانه جوان‌ین؛ یان به ئاستیک خۆشه‌ویست‌ین، به‌وشیوه‌یه هه‌ندیک له پ‌وخساره‌کان گوزارشت‌یان له ترس و توقان ده‌کرد، له ئه‌نجامدا جیهانی ده‌روه ببو‌و به شوینیکی دوزمنکاری مه‌ترسیدرا، به‌وشیوه‌یه دوا‌ی ئه‌وه‌ی می‌شکیان پ‌یوستی به خه‌وی جوڵه‌ی خه‌یرای چاو بو‌و، چیت‌ر جیهانی هه‌قیقی و واقعی وه‌کو ئه‌وه نه‌ما‌بو که می‌شکیان له پ‌ا‌بردو‌و درکی کرد‌بو‌و، شته‌کان له دیدگای ئه‌و می‌شکانه‌ی له خه‌و بینه‌شکرا‌بوون چیت‌ر یه‌کسان و چوون یه‌ک نه‌بوون. که‌واته له پ‌یگای بینه‌شکردنی به‌شداربو‌وان له خه‌وی جوڵه‌ی خه‌یرای چاو، توانیمان توانای ها‌وسه‌نگی به‌شداربو‌وان له‌سه‌ر خ‌ویندنه‌وه‌ی جیهانی کۆمه‌لایه‌تی و ده‌ورو به‌ریان تیک‌بشک‌یت‌ین و له‌ونا‌و به‌رین.

ئ‌یستا تۆ ده‌توانی بیر له پیشه‌یه‌ک بکه‌یت‌وه، که خه‌لک له خه‌و بینه‌ش ده‌کات، بۆ نمونه ئه‌وانه‌ی یاسا جیت‌ه‌جی ده‌که‌ن، سه‌ربازه‌کان، پ‌زیشکه‌کان، په‌رستاره‌کان، کارمه‌ندانی به‌شه‌کانی فریاکه‌وتن، هه‌روه‌ها ئه‌و کارانه‌ی پ‌یوستی به چا‌ودێری به‌رده‌وامه: وه‌کو کاری با‌وک و دایکه نو‌ییه‌کان!

هه‌ر پ‌ۆلیک له‌و پ‌ۆلانه‌ی سه‌ره‌وه، پ‌یوستی به ده‌سته‌به‌ری توانای هه‌قیقیه له‌سه‌ر خ‌ویندنه‌وه‌ی حاله‌تی هه‌لچوونی که‌سانیکی دیکه، بۆئه‌وه‌ی ب‌ریاری زۆر گرنگ بده‌ن، به‌ل‌کو ته‌نانه‌ت ئه‌و ب‌ریارانه‌ی ژ‌یانی که‌سانی دیکه‌ی له‌سه‌ر به‌نده، به تایبه‌تی له‌لایه‌ن ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌ست به حاله‌تی مه‌ترسی هه‌قیقی ده‌که‌ن، ئه‌و که‌سانه پ‌یوست‌یان به به‌کاره‌ینانی چه‌که، یان پ‌یوست‌یان به خه‌ملاندنی توندی گرفته‌کانی هه‌لچوونه، که ده‌توانیت ده‌ست‌نیشانکردنی پ‌زیشکی بگ‌وریت، یان پ‌اده‌ی کاریگه‌ری ه‌یورکه‌ره‌وه‌ی ئازار که بۆیه‌کیک له نه‌خۆشه‌کان داده‌نیت، یان خه‌ملاندنی که‌ی پ‌یوسته‌ گوزارشت له به‌سۆزبو‌ون له‌گه‌ل من‌دال بک‌ریت، یان له په‌فتاره‌کانی ده‌بیت توند‌وتیژی به‌کاربه‌ینی.

که‌واته ب‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خه‌یرای چاو و ب‌ی توانایی له دووباره‌ پ‌یکه‌سته‌وه‌ی گه‌یه‌نه‌ره‌کانی هه‌لچوون له می‌شک، که‌سه‌کان له پ‌رووی تیگه‌یشتن له هه‌لچوون و په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی له‌گه‌ل جیهانی ده‌ورو به‌ریان، ده‌کات به که‌سانیکی شی‌وا‌و، هه‌روه‌ها ب‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خه‌یرای چاو، ده‌بیته‌ هۆکاری ئه‌وه‌ی ب‌ریاری نه‌گونجا‌و بده‌ن و هه‌ل‌ج‌ن، ئه‌نجامی ب‌ریاره‌کانیان لیکه‌وته‌ی مه‌ترسیدرای ده‌بیت.

به روانين بۆ حاله ته زۆره كانى هه لچوونى نه رينى له ژيان، گه يشتين به و نه جامه ي، خزمه تگوزارى دووباره ريكخسته وهى گه يه نه ره كانى هه لچوون له ميشك، كه خهوى جولەى خيراى چاو دهسته بهرى دهكات، له گه ل په رينه وه بۆ قوناغى هه رزه كارى دهكات به لوتكه، بۆيه دهبيت مندا ل ته نها له ژير چاوديرى ته واويى باوك و دايك بيت، بۆئه وهى باوك و دايك برپاره گرنگه كان بۆ مندا له كانيان بدن، هه روه ها پرسى كاريگه رى ريكار و ميكانيزمه كانى هه لسه نگاندى و ئاراسته كردنيان به ورياييه وه بگرته بهر.

كه واته رۆلى خهوى جولەى خيراى چاو بۆ ميشكى مندا لان له روى ريكخسته وه گرنگ و پيوسته، له بهرئه وهى ميشكى مندا ل قه باره كهى بچووكه، هاوكات دواى قوناغى مندا لى، سه ره تاى دهستپيكى سالانى هه رزه كارى و ساتى په رينه وه بۆ سه ره خۆبوون له باوك و دايك ديت، پيوسته له سه ره هه رزه كار له جولەى بۆ جيهانى كۆمه لايه تى / هه لچوون، پشت به خۆى بهستيت.

واتاى ئوه نيه، خهوى جولەى خيراى چاو، بۆ كۆرپه و مندا لان پيوست نيه، به لكو زۆر گرنگ و پيوسته، له بهرئه وهى خهوى جولەى خيراى چاو، پالپشتى و يارمه تى چه ندين ئهركى ديكه دهكات، له ته وه ره كانى دواتر باسيان دهكهين، له وانه گشه كردنى ميشك، هه روه ها ئهركى ديكه هه يه له وانه "داهيتان" له دواتر باسى دهكهين.

ئه وانه ئهركه كانى ديكه خهوى جولەى خيراى چاو "ئهركىك كاريگه ريبه كانيان له ساتى گه شه كردنى تاك دهستپيدهكات"، كه رىگا به ميشك دهكات، له قوناغى پيش پىگه يشتن تواناى ئاراسته كردنى خۆى له دهريايى شله ژاو و جيهانى هه لچووى ئالۆزدا، به پى سه ره خۆيى له ئه وانى ديكه هه بيت.

له به شى پيش كوتايى ئه م كتيبه دا، به روى گفتوگو له سه ره ئه و زيانانه دهكهين، كه له دهستپيكى ديارىكراوى چوون بۆ قوتابخانه توشى هه رزه كارانمان دهبيت. هاوكات گفتوگو كانمان بۆ بابته تى كاتى پاسى قوتابخانه زۆر گرنگه، پرسىكى رونه كاتى پاس له كاتى خۆره لاته، بۆيه هه رزه كارانمان له خهوى زوى به يانيان به برپارى ئميه به ته واويى خهوى جولەى خيراى چاو بيه شه دهكات، به ته واويى له و كاتهى سوپى خهويانه، كه په ره سه ندى ميشكيان خهريكه له خهوى جولەى خيراى چاو ته واو دهبيت، به به لگه وه ميشكى هه رزه كار زۆر پيوستيه تى به خهوى جولەى خيراى چاو و خهويينه، ئه وه ئيمه ين خهونه كانيان به رىگاي زۆر جياواز دهدين.

به شی یازده

خهونی داهینان و خهونی کۆنترۆلکردن

Dream Creativity and Dream Control

له گه‌ل ئه‌وه‌ی له بنه‌ماوه پارێزهره‌ی له تهن‌دروستی ئه‌قل و حاله‌تی هه‌لچوونت ده‌کات، هاوکات خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو و پرۆسه‌ی خه‌ون، سودی نایابی دیکه‌ی هه‌یه: چاره‌سه‌ریکی زیره‌کانه‌ی زانیارییه‌کانه، ئه‌و چاره‌سه‌ره داهینان ده‌به‌خشیت و گه‌شه به توانای چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کان دهدات. پرسه‌که به‌وشیوه‌یه، که‌سانیک هه‌ل‌ده‌ده‌ن کۆنترۆلی ئه‌و پرۆسه‌یه بکه‌ن، به‌لام پرۆسه‌یه‌کی خۆنه‌ویسته و سروشتیییه، هه‌روه‌ها ده‌توانیت له کاتی پرۆسه‌ی خه‌وبینین، وابکات خه‌ونه‌کانیان به‌ ویستی خۆیان ئاراسته بکه‌ن.

خه‌وبینین: لانه‌ی داهینانه (DREAMING: THE CREATIVE INCUBATOR)

ئێستا ده‌زانین خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خیرای چاو یاده‌وه‌ری مرۆف به‌هێز ده‌کات، خه‌وی جو‌له‌ی خیرای چاو سودی ته‌واوکار و بلیمه‌تانه ده‌سته‌به‌ر ده‌کات، که خۆی له تیکه‌لکردنی په‌گه‌زه سه‌ره‌تاییه‌کان و ئاوێزانبوونیان ده‌بینته‌وه، هه‌روه‌ها به‌ پێگایه‌کی ئه‌پستراوکت و زۆر نوێ. له‌ ماوه‌ی خه‌وی خه‌وبینین، میتشک بیر له‌ بریکی زۆر له‌و مه‌عریفانه ده‌کاته‌وه که به‌ده‌ستی هه‌یناوه، دای بیرکردنه‌وه به‌ پێسای گشتی به‌شه هاوبه‌شه‌کانیان پوخت ده‌کات، به‌ واتایه‌کی دیکه جه‌وه‌ری مه‌عریفه به‌ده‌سته‌تاتوه‌که هه‌ل‌ده‌هینجیت^(١). دواتر له خه‌وی دولایه‌نه رێنمایی و ئامۆژگاری له "تۆری ده‌ماره‌خانه‌کانی ئه‌قل" وه‌رده‌گریت، تۆری ده‌ماره‌خانه‌کانی ئه‌قل توانای چوونه‌ نیو قولایی مه‌عریفه‌ی به‌ده‌سته‌تاتووی هه‌یه، بۆ ده‌رهینانی چاره‌سه‌ری ئه‌و کێشه‌نای له‌ رابردوو له‌لای ئێمه‌ بێ چاره‌سه‌ر ماوه‌ن، به‌و شیوه‌یه خه‌ون سیحری چاره‌سه‌رکردنی زانیارییه‌کان له‌ قوناغی خه‌وی جو‌له‌ی چاو جیه‌جی ده‌کات.

له‌و پرۆسه‌ی خه‌وبینینه؛ هه‌ندیک له‌ گرنگترین بازدان و په‌ره‌سه‌ندنه‌کان بۆ داهاتوو، له‌ ره‌وت و کاروانی پێشکه‌وتنی مرۆفایه‌تی به‌دیدیت. هه‌یچ ئامرازیک دیکه له‌وه چاکتر نییه،

^{١-} بۆ نمونه؛ فیربوونی زمان و پوخته‌کردنی پێسای رێزمانی نوێ، منداڵان ئه‌و حاله‌ته به‌رجه‌سته ده‌کهن، پرسه‌که به‌ به‌کاره‌ینانی پێسای رێزمانی "هاو‌ل، ده‌مه‌کان، جیناوه‌کان، ... ده‌سپێده‌کات، پێش ئه‌وه‌ی له‌ سروشتی ئه‌و شتانه تی بگات، له‌ کاتی خه‌وتن میتشکه بچووه‌که‌یان به‌ هه‌واشی به‌ پشت به‌ستان به‌ ئه‌زمونه‌کانی له‌ کاتی بیداری له‌سه‌ر پوخته‌کردنی ئه‌و رێسایانه کارده‌کات، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی منداڵ درکردنی پوونی بۆ ئه‌و رێسایانه نییه.

تاكو تيشكى دۆزىنەۋەكانى لە خەون بەدىھاتوۋە، لە قۇناغى خەۋى جولەى خىراى چاو ئاراستەى بگەين، سەمەرەى لەۋە چاكتەر، بلىمەتى و زىرەك ئاۋىتەى ھەموو ئەو پىرسانە دەبىت كە دەيانزانين، واتا بلىمەتى و زىرەكىمان وادەكات مەعرفەمان يەكگرتوۋىت. ھەولئادەم كەسىكى بىزاركەربم؛ بەلام خەۋنى (دىمترى مندلىيف) شىرۇفەدەكەم، كە لە ھەقدەى شوباتى سالى (۱۸۶۹) واىكرد سوپى خستەى پۇلئىكردن بۇ رەگەزەكان دابنىم؛ رىزبەنكردنى بەردەكانى بىناسازى كە بە سروشتى پەيداۋون و ناسراون پىرسىكى جزانە.

لەلای كىمىازانى بلىمەتى ناۋدارى روسى مندلىيف، ئەگەر و بەربەستىكى بەردەوام ھەبوۋە، ئەو بەربەستە ھەستەكانى دەورۇژاند، كە دەبىت پىكخستى لۇژىكى ھەبىت، ئەو لۇژىكە رەگەزەكانى مەعرفەى گەردوون لەخۇبگىرىت، ئەو لۇژىكەى ھەندىك خەلك بە مەزاجى ۋەسفى دەكەن، كە لىكۇلىنەۋەى لە 'خوداى خالق يان دانەر' سەبارەت بەو بەربەستەى مندلىيف، ئەۋەندە بەسە بلىم؛ ئەو بۇ خۇى كۆمەلىك كاغەزى يارى دروستكرد، بۇئەۋەى ھەر كارغەزىك رەگەزىك بنوئىت و سىفاتە فىزىيائى و كىمىيەكان دەرېخات، لە نووسىنگەكەى دادەنىشت، يان لە مال؛ لە گەشتە درىژكانى بە شەمەندەفەر، كاغەزەكانى يەك لە دواى يەك لەسر مېز رىزدەكرد، ھەولئى دەدا 'رېسايەكى رېزمانى' بەدىبھىت، بۇئەۋەى بتوانىت چۇنىەتى پىكھاتەى رەگەزەكانى گەردوون بە رىزبەندى پاست بزانىت و دانى پىدا بنىت. سالانىكى زۇر بىرى لە پەرەدايمى سروشتى گەردوون دەكردەۋە، سالانىكى زۇر لە چارەسەرەكردنى پەرەدايمى سروشت شكستى دەھىتا.

دەلئىن بۇ ماۋەى سى پۇژ و سى شەۋ نەخەۋت، پەرىشانى و نىگەرانىيەكانى بەرانبەر پەرەدايمى سروشت گەشتە لوتكە، لەگەل ئەۋەى مانەۋەى چەند پۇژ و شەۋىك بەبىخەۋى، پىرسىكە سەختە بتوانين پەسندى بگەين، بەلام ھەقىقەتى ئەو پىرسە ۋون، ئەۋىش بەردەۋامى شكستى مندلىيفە لە چارەسەرى ئەو پەرەدايمە. پىاۋەكە لەبەر شەكەتى خۇى بەدەستەۋەدا، دەستبەردارى پەرەدايمەكەى بوو، بۇ ئەۋەى بخەۋىت. بەلام رەگەزە كىمىيائى و فىزىيائىەكانى سروشت لە ھەزرى دەخولانەۋە، ھىچ لۇژىكىك ئامادەنەبوو رېكىان بخت.

كاتىك مندلىيف خەۋت؛ خەۋنى بىنى، مېشكى خەۋىنى تۋانى دەستكەۋىتەك بەدىبھىت، كە مېشكى بەئاگائى نەتۋانىبوو بەدەستى بھىت. بەلكو خەۋن تۋانى رەگەزە خولادەكانى ناو مېشكى داگىركردبوو، لە ساتىك بەيەكەۋە كۆ بكاتەۋە، ھاۋكات بە داھىتان تورىكى جوانى و لىن پىكھىتان، واتا لە رەگەزە خولادەكان پىكخستى دروستكرد، ھەر 'رېزىك' يان ھەر 'خولىك'، ھەرۋەھا ھەر سىتونىك 'يان ھەر كۆمەلەيەك'، لە رىزبەندىكى لۇژىكى

پښکښت، به پښی تایبه تمه نندی ته تومه کان و نه کترو نه خولاوه کان له خوله گه ی خویان. بهوشنوهیه مندلیف پرسى پهره دایمه که ی چاره سه رکړدو و تپه راند^(۱).

له خه ونم خشته یه که م بینى، هر په گه زیک شوینى پتویستی خوی به ته وایی له خشته که گرتبوو، کاتیک بیدار بوو مه وه، راسته وخو له سه رکاغه ز تومارم کړدن، نه و خشته یه پتویستی به راسته کړدنه وه نه بوو، ته نها یه ک شوین نه بیت.

له گهل نه وه ی که سانیک هیه، گومان له راستى نه و چاره سه ره که ده که ن، که له خه ونه وه هاتوو، به لام یه ک که س گومان له و یه لگه یه ناکات، که مندلیف گه یشتوو به دارپشتنى خشته ی خوله کان له و خه ونه دا. نه و میشکى خه ونى بینوه، نه ک میشکى به ناگا، میشکى خه و بین توانیویه تی درکى پزبه ندى پښخراوى هه موو په گه زه کیمیا ییه ناسراوه کان بکات. مندلیف پرسى چاره سه رکړدن پهره دایمى سه رسوپه نهرى بو خه ون له ماوه ی خه وى جولای خیرای چاوى جپه نشت، که پښکښتنى پهره دایمى په گه زه ناساوه کانى پښکها ته ی گه ردوون بوون له گهل یه کدى، نه و دیدگا گرنگ و به پایه خه له گه وره یی و مه زنى گه ردوونه وه سه رچاوه ی گرتبوو.

زانستى دهماریى له بواری زانستى، سودى له دیدگای هاوشنوه ی خه ون بینوه. گرنگترینیان دوزینه وه کانى زانای دهماریى ئوتو لوفییه، لوفى خه ونى به نه زمونځکى زیره کان له سه ر دلای بوک بینى، له پښکای نه و نه زمونځکى له کزتا ییدا توانى چوڼیه تی په یوه ندى نیوان خانه دهمارییه کان بدوزینه وه، به به کاره یتانى ماده ی کیمیا ی (گوپزه ره وه ی دهماری)، ماده کیمیا یی ده پزنده نیوان بوشاییه بچو که کانى دهماره خانانه کان و لیکى جیا ده کړدنه وه "توره دهمارییه کان"، پرسى جیا کړدنه وه له پښکای ئاماژه ی کاره بابى نه بوو، له به ره وه ی ئاماژه ی کاره بابى ناتوانیت له دهماره خانه یه که وه بچیت بو دهماره خانه یه کی دیکه، نه گه ر پایه له یه کی ماددى له نیوان دوو خانه دا نه بیت. نه و دوزینه وه له خه ونځکى قولی کاریگه روه هاته ئاراه، به راده یه ک نه و خه ونه بووه هوکارى نه وه ی لوفى مه دالیای نوبل به ده ست به یتیت.

هه روه ها ده زانین نه نجامى هونه رى گرنگ له خه ون به رجه سه بووه. بو نمونه با بیر له گورانى "دوینى" و "بابى" پو ل ماکارتنى بکه ینه وه، نه و دوو گورانییه ی له خه ودا بو ی هاتبوون. ماکارتنى پیمان ده لیت: گورانى "دوینى"، له حاله تی خه و بومام هاتوو، دواى

^۱ - پ. م. کیدرو ف "ده قى پرسى سایکولوژى داهیتانى زانستى به بونه ی دوزینه وه ی، دى. مندلیف خشته ی خوله کان" ده روونزانى سوقيه تی، ۱۹۵۷، ۳: ۹۱ - ۱۱۳.

ئەوئەي لە خەونىكى پەيامبەخش بىدارىي دەيتتەو، كاتىك لە ژوورىكى بچووكى مالى باوكى لە شەقامى ويمبول لە لەندەن نىشتەجىيە، سەرقالى تۆماركردى فلىمىكى پۆمانسى بوو.

دەلەيت: كاتىك لە خەو بىداربوومەو ئاوازيكى جوان لە مېشكەم بوو، بە خۆم گوت، ئەو جوانە؛ بەلام ئەو چىيە؟ پيانۆكە لەلاي راستى چرپايەكەم لە نزىك پەنجەرەكە لە تەنىشتەم دانرابوو، لە جىگاي خەو كەم ھەلستام و لە بەدەم پيانۆكە دانىشتەم، ئاوازەكە خۆي دەھات، بە شىوئەي لۆژىكى بەدواي يەكدا دەھات، ئاوازەكە زۆر سەرسامى كردم، بەلام نەمدەتوانى باوەر بكەم، لەبەرئەوئەي مەن دامەنابوو، بەلكو خەونم پتوھە بىنيبوو! بە خۆم گوت، نەخىر لە پىشدا ھىچ ئاوازيكى ئاوام نەنووسىو. بەلام دەستمكرد بە ژەنىنى؛ ئەو ئاوازە بە راستى شتىكى سىحراوي بوو!

لەگەل ئەوئەي لە شارى ليفەرپول لەدايك ببووم و لىنى گەورەببووم، پرسىكى ئاسايى و سەروشتىي بوو خەون بە تىپى ميوزىكى بېتلز بىيەم. بەلام نايت لەو ھەقىقەتە كەم بكەمەو، كە كىس پىتشارد لە تىپى پۆلىنگ سەتونزبوو، ھەر ھەدا دانەرى چاكترىن چىرۆكە لەو چىرۆكانەي لە خەونەو دىن، لەبەرئەوئەي ئەنجامى خەونەكە، ھاتنى گۆرانى "ساتىسفاكشن" بوو، پىتشاردز راھاتبوو لەسەر دانانى گىتارىك و ئامپىركى تۆماركردن، بۆ تۆماركردى ئەو بىرۆكانەي لە شەوان بۆي دىت. لە بېرگەيەكى دواتر ھەسفى ئەو دەھات، كە لە پۆژى ھەوتەمى مانگى ئايارى سالى (۱۹۶۵) پوویداوو، دواي ئەوئەي دەگەرپتەو بۆ ژوورەكەي لە ھۆتلىي كلىروتر لە وىلايەتى فلورىدا، دواي بەشدارىكردى لە كۆنسېرتىكى ميوزىك شەوانە.

دەلەيت: لە كاتى خەوتن گىتارەكەم دەبردە سەر جىگا، كاتىك لە بەيانى بىداربوومەو، دەمبىنى كاسىتى تۆماركردەكە تاكو كۆتاي پېبوو، بە خۆم دەگوت زۆر چاكە! مەن ھىچ شتىكەم نەكردووە! لەوانەيە لە كاتى خەو دوگمەي تۆماركردەكەم داگرتبىت، بۆيە كاسىتى تۆماركرنەكەم دەگىرپايەو بۆ سەرەتا، دوگمەي كاركردى تۆماركرەكەم دادەگرت، دەنگەكە لە سەرەتاي گۆرانى "ساتىسفاكشن" ناپوون بوو، بەلام لاىەكى تەواي گۆرانييەكە بوو، دواي ئەوئەي چل خولەك خەشەخش بوو، دواي ئەوئەي گۆرانييەكە دەھات، بەلام لە ھالەتى گۆرپلەيى بوو، كە لە خەون بۆم ھاتبوو.

پەيامى داھىنان ئەوئەندە بىرۆكە و شاكارى ئەدەبى مەزنى لە خەوندا بەخشىو، لە ژماردن نايت، بۆنموونە ئەوئەي لە "مىزى شىرى" نووسەر پوویداو، ئەو نووسەرە لە خەون دىمەنىكى زۆر ترسناك لە شەويكى ھاوينى سالى (۱۸۱۶) دەبىيت، كاتىك لە لورد

پایرون له نژیک دریای ژنیف نیشته جتی، له کاتی بیدار بوونه وه گریمان دهکات ئه و خهونه ههقی بیت، دیمه نی ئه و خهونه بیرۆکه ی رۆمانه نایابه که ی (فرانکشتاین) ی پی به خشی. ههروه ها شاعیری سوریالی فه ره نسی سان پۆل پۆمان، له خهونیدا به باشی له وانه تیگه یشتوو ه که بینویه تی، ده لیت: هه موو شه ویک پیش ئه وه ی بخه ویت، له سه ر ده رگا له به رانه ر شوینی خه وه که ی تابلۆیه کی هه لواسیوه، له سه ری نووسیوه "تکایه بیزارم مه که، له به ره وه ی ئیستا شاعیر ئیشی هه یه"^(۱).

گیرانه وه ی چیرۆکی له و جوړه، پرسیکی خو ش و چیژ به خشه، به لام نه گونجاوه، له به ره وه ی داتای ئه زموونی زانستین، ئه و به لگه زانستییه چییه، جهخت له وه دهکاته وه خه، به ورده و دروستی خه وی جو له ی خیرای چاو و خه بینین، چاره سه ری یاده وه ی زانستی په یوه ندیدار دهکات و توانای چاره سه رکردنی کیشه کانمان پنده دات؟ ئه و شته نایاب و تایبه ته چییه؟ له فسیؤلۆژی ده ماره کان و خه وی جو له ی خیرای چاو ده توانیت شروقه ی سوده کانی داهینان بکات، هه وره ها شروقه ی ئه وه بکات، خه ون له بنه ماوه به شیکه له خه وی جو له ی خیرای چاو، هه وره ها خه وی جو له ی خیرای چاو بۆ خه و بینینه؟

لوژیککی ناروون بۆ خه وی جو له ی خیرای چاو (REM-SLEEP FUZZY LOGIC)

کاتیک مرۆف ده خه ویت، به پروونی سه رکیشی رووبه پرووی پرۆسه ی تاقیکردنه وه ی میتشک ده بیته وه، له به ره وه نییه ئه و خه وتوو! پرسیکی روونه مرۆفی خه وتوو ناتوانیت به شداری له تاقیکردنه وه ی کۆمپیوته ری بکات، هه روه ها ناتوانیت په رچه کرداری به سودی هه بیت، ئه وانه دوو ریگان له سه ریان راهاتووین، که زانایان له ریگایانه وه درکی کاره کانی میتشک ده که ن، به ده ر له خه ونی سروشتی، له کوتایی ئه و به شه قسه ی له سه ر ده که ی ن، زانایانی خه و به به رده وامی پیوستییان به وه یه، پنیان بگوتریت چی له میتشک ده گوزهریت. له به ره وه ی زۆربه مان (زانایان) به ناچار ی ته نها چاودیزی زنجیره ی چالاکیه کانی میتشک له کاتی خه وتن ده که ی ن، به بی ئه وه ی بتوانین به شداریوان له تاقیکردنه وه و له کاتی خه وتن تاقیکه ی نه وه. به لکو چالاکیه کانی میتشکیان له حاله تی ئاگایی ده پیوین، واته له پیش خه و و دوی خه و، له سه ر ئه و بنه مایه بریار ده ده ی ن، قوناغه کانی خه و یان خه ون، که که سه که له نیوان دوو کات پیتدا تپه ریوه ده توانیت شروقه ی ئه و سودانه بکات، که له پوژی دوی به یادی دیته وه.

^۱ - ئه و چیرۆکه چه قی داهینانه که ی خه وی خه بینینه، که ده خریته پال شاعیری هیمایی فه ره نسی پۆل پییر رۆ.

له گهل هاوړېم (رؤبرت سيكگولد) له زانكوى هارډاردى پزىشكى هه لستان به نه خشه كېشنى چاره سهرىك بو ئه و كېشه، نه گهرچى له بنه ماوه چاره سهرىكى راسته وخوى نمونه ي نيه. له توهري يه كه مى به شى نويه، قسه مان له سهر دياردهى تېكچوونى خه و كړد، هه روه ها له سهر به رده وامى حاله تى خه و له مېشك له قوناغى يه كه مى خوله كه كانى پېش هه لستان له خه و كړد. هه وله كانمان بو گورپنى ئه و دهر وازه بچوكه كه ي تېكچوونى خه و بوو له دهر فېتك، تاكو بتوانين سود له تاڅيكر د نه وه كانمان بېنين، نه ك له پښگى هه لستان دى كه سانى خه و توه له به يان يان و تاڅيكر د نه وه يان، به لكو له پښگى بېدار كړ د نه وه يان له كاتى قوناغه جيا وازه كانى خوى جوله ي خېراى چاو و خوى نه مانى جوله ي خېراى چاو به دريژاى كاتر مېره كانى شه و.

هه روه ها بو زانينى گورانه دراماتيكيه كانى چالاكيه كانى مېشك له كاتى خوى جوله ي خېراى چاو و خوى نه مانى جوله ي خېراى چاو پرووده دهن، هه روه ها ئه و گورانه گهرانه ي له ماوه كانى خه و له گېراوه ي ماده كيميايه كانى دهماره خانه كان پرووده دهن، گورانه كان له گهل به ئاگاهاتنى كه سه كه به يه كه وه ناو هستن. هه روه ها تايبه تمه ندى دهمارى و كيميايى هه ر قوناغيك له قوناغه كانى خه و، هه نديك كات وه كو خويان دهمينه وه، مانه وه ي تايبه تمه ندى دهمارى و كيميايى هو كاري تېكچوونى قوناغه كانه، له بنه ماوه حاله تى ئاگايى هه قيقى ته واو له حاله تى خه و جيا ده كاته وه، به لام پرسه كه زياتر له چه ند خوله كيك به رده وام نابيت.

له حاله تى بېدار كړ د نه وه ي به زور، فسولوزياى دهمارى مېشك له حاله تى خه و نزيك ده بېته وه، نه ك له حاله تى ئاگايى، له گهل تېپه رېوونى هه موو خوله كيك، جه ختكر دى قوناغى خه و پېشوو ده گه رېته وه، كه كه سه كه ي تيا دا بېدار كراوته وه، به وشيويه پله به پله خه و له مېشك پاشه كشي ده كات، له گهل به روپېشچوونى حاله تى بېدار بوونه وه ي هه قيقى، تاكو ئه و كاته ي كه سه كه به ته واويى له خه و هه لده ستيت.

بېنيمان له پښگى نه نجامدانى هه ر تاڅيكر د نه وه يه كى مه عريفى سنوردار، كه له نه وه د خوله ك تېپه پېرېت، ده توانين كه سه كان له خه و بېدار بكه ينه وه و زور به خېرايى له ماوه ي ئه و قوناغه ي گواسته نه وه له نيوان خه و و بېداريى تاقيانېكه ينه وه. كاتيك ئه و كار ه ده كين، ده توانين ته نها هه نديك له تايبه تمه ندييه كان و ئه ركه كانى قوناغى خه و مان ده سته وېت، وه كو چون مړوځ هه لمى ماده يه كى شلى به هه لمبوو ده لئوپېنيت و شيكار ده كات، تاكو سه باره ت به تايبه تمه ندييه كانى ئه و ماده شله بگات به نه نجام.

پرسه که سهرکه وتوو بوو! کومه لیک وشه ی ه لېژیردراومان له گه ل گوړپنی پیزبه ندی
 بنه رته پیته کاننیاں دانا، هر وشه یه ک له پینچ پیت پیکه اتیوو، پیته کان ته نها دروستکردنی
 یه ک وشه ی راستیاں له خۆده گرت، بۆ نمونه $ز ن ب ه ا = 'بازنه'$ ، که سی به شداربووی
 تاقیکردنه وه که، کومه لیک وشه ی ه لوه شاوه ی پهرش و بلاوی یه ک له دوی یه کی ده بیني،
 به شیوه یه ک هریه ک له کومه له پیتی وشه کان له چهن چرکه یه ک زیاتر له سهر شاشه که
 به رده وام نه ده بوون، ههروه ها داوا له به شداربووه که ده کرا نه گهر زانی یه ک وشه بلیت،
 پیش نه وه ی پیته کانی وشه یه کی دیکه ی ه لوه شاوه و پهرش و بلاو له سهر شاشه که
 ده ربه که ویت، هر کورسیکی تاقیکردنه وه ته نها نه وه د چرکه به رده وام ده بوو. هاوکات
 ژماره ی نه وه وشه راستانه مان تومار ده کرد، که هر به شداربووه ک دیتوانی له و ماوه
 کورته به راستی بزانت، ماوه کورته که، ماوه ی په که وتنی خو بوو، دوی نه وه پرسیاره
 پینگامان ده دا که سی به شداربوو جاریکی دیکه بخه ویته وه.

له پیشدا پرۆسه ی تاقیکردنه وه که مان بۆ به شداربووان پروناکرده وه، پیش نه وه ی له
 تاقیگه که بچن بۆ شوینی خه وتیاں، هاوکات جه مسهری کاره باییمان خسته سهر سهر و
 پروخساریان، تاکو قوناغه کانی خه ویاں له کاتی هه قیقی خو له پینگای شاشه ی
 خسته نه پرووی ئاماژه کان له ژووریکي ته نیست تاقیگه که بزانی. له گه ل نه وه پیکارانه،
 به شداربووان چهن دین راهینانی نه زمونیان پیش خو نه نجامدا بوو، تاکو به ته وایی
 نه رکه که بزانی، له پینگا و پیکاره کانی نه نجامدانی تاقیکردنه وه که تیگهن، دوی خه وتن،
 هه ریه که له به شداربووان له ماوه ی شه ودا چوار جار بۆ تاقیکردنه وه که بیدار ده کرانه وه،
 دوو جار له ماوه ی خه وی نه مانی جولّه ی خیرای چاو، جاریک له سهره تای شه، جاریکی
 دیکه له کۆتایی شه، دوو جار له ماوه ی خه وی جولّه ی خیرای چاو، جاریک له سهره تای
 شه و جاریکی دیکه له کۆتایی شه.

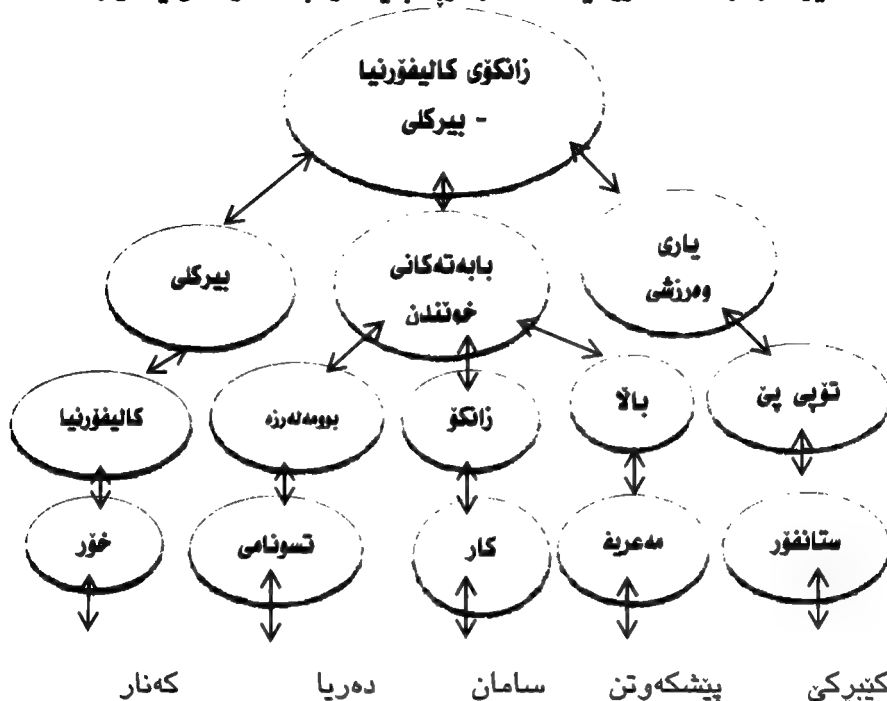
دوی هه موو بیدارکردنه وه یه ک له خه وی نه مانی جولّه ی خیرای چاو، هیه نیشانه یه کی
 جیاوازی ده هینان له به شداربووان ده رنه که وت، هاوکات نه یانتوان له چهن وشه یه کی
 دیاریکراو زیاتر بزانی، به لام کاتیک له قوناغی خه وی جولّه ی خیرای چاو بیدارده کرانه وه،
 چیرۆکه که به ته وایی جیاواز بوو، یان کاتیک له قوناغی خه ون بیدارده کرانه وه، بینیمان
 توانای چاره سه ره کردنی کیشه که یان زور زیادی کرد، به شداربووان له کاتی
 بیدارکردنه وه یان له خه وی جولّه ی خیرای چاو، توانیان بریکي زیاتر وشه ی راست بزانی،
 ئاستی زانیی وشه کاننیاں له نیوان (۱۵ - ۳۵%) بوو، به راورد به وه ی له خه وی نه مانی

جولەى خىراى چاو بيداركرابوونهوه، يان له ماوهى ئەنجامدانى ھەمان ئەزمون، كە لە پوژدا بەئاگابوون.

لەوھش زياتر، پىنگاى چارەسەرکردنى كىشەى بەشداربووان لە كاتى بيدارکردنەوھيان لە خەوى جولەى خىراى چاو جياواز بوو، لە پىنگاى چارەسەرکردنەيان لە كاتى بيدارکردنەوھيان لە خەوى نەمانى جولەى خىراى چاو، ھەرۆھە لە ھالەتى بيدارىيان لە پوژدا. يەكەك لە بەشداربووان پىنى گوتم: دواى بيداربوونهوه لە خەوى جولەى خىراى چاو چارەسەرھەكان بە سادەى ھەلدەقولن، لەگەل ئەوھى بەشداربووان لەو كاتەدا نوقمى ھالەتى خەوى جولەى خىراى چاو نەبوون. بەلام چارەسەرھەكان زۆر ئاسان دەرەكەوتن، كاتىك مېشك كاريگەريپپەكانى خەوى خەونى ھەلگتبوو. بە تايپەتى ئەوى پەيوەست بوو بە كاتى وھلامدانەوھ، چارەسەرھەكان بە نېمچە راستەوخۆ و بە خىراى دواى بيدارکردنەوھيان لە خەوى جولەى خىراى چاو بەراورد لەگەل دەرەكەوتنى چارەسەر لە دواى كاتىكى دريژ و بېركردنەوھى زۆر لەلای ھەمان كەس دەرەكەوتن، كاتىك لە خەوى نەمانى جولەى خىراى چاو بيداردەكراپەوھ، يان كاتىك لە ھالەتى بيدارى تەواو لە پوژ تاقيدەكراپەوھ. ئەو بېرە "ھەلمەى" لە خەوى جولەى خىراى چاو دەماپەوھ، ھالەتەكى جياوازي "كرانەوھى ھزرى" دەرەخساند، لە پووى چارەسەرکردنى زانيارپپەكان زۆر نەرمى دەنواند.

بە بەكارھيتنانى ھەمان پىنگاى بيدارکردنەوھ لە تاقىگەدا، زانا ستىكگول تاقىکردنەوھەكى زيرەكانەى دىكەى ئەنجامدا، جەختى لە پادەى بنەپەتى جياواى نىوان كارى مېشك لە ساتى خەوبىنين لە قۇناغى خەوى جولەى خىراى چاو كەردەوھ، كاتىك پرسى خەونەكەيان پەيوەستبوو بە چارەسەرکردنى داھىنەرانە لە يادەوھريپپەكان. پشكنىنى چۆنەتى كارکردنى يادگە و بەيەكەوھ بەستەنەوھى چەمكەكان لە كاتى شەودا پشكنى. بىنى چەمكەكان بەلگەى مەعرفى و پېتەرن، ئەو مەعرفانە وھكو شىوھى بەلگە و پېتەرى دارى ھەرمىنى خىزانين، لقەكانى دارەكە پەيوەندى خزمایەتى دەرەكەوتنى، لە لوتكەى ھەرمى دارەكە بەپى ريزبەندى بەھىزى خزمایەتى ريزبەنديان دەرەكەوت. شىوھى ژمارە (۱۴) نمونەيە لەسەر تورى بەيەكەوھ بەستراوى ئەو جۆرە پەيوەنديپ، پېتەرى نەخشەى دارى ھەرمىنى خىزانى، بە پوانين بۆ زانكوى كاليفورنيا - بېركلى دانراو، كە مامۇستايەك كارى لەسەرى كرووھ.

شیوهی ژماره (۱۴) نمونه‌ی یک له‌سەر تۆری به‌یه‌که‌وه به‌ستنه‌وه‌کانی یادموهری



له پێگای به‌کارهێنانی تاقیکردنه‌وه‌ی کۆمپیوتهری پێوانه‌یی، ستیکگول چۆنه‌تی کارکردنی تۆره‌کانی به‌یه‌که‌وه به‌ستنه‌وه‌ی پێوانه‌کرد، پرۆسه‌ی پێوانه‌کردنه‌که له کاتی هه‌لستان له خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو و خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو بوو، تاقیکردنه‌وه‌که له کاتی جێبه‌جێکردنی ئه‌و کارانه بوو که که‌سه‌که له‌سه‌ریان راهااتبوو، کاتیک که‌سه‌که له پۆژدا به‌ئاگایه و نه‌خه‌وتوو، هه‌روه‌ها کاتیک میتشک له خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو بێدارده‌کرێته‌وه، یان کاتیک پێوانه‌ی پۆله‌کانی له کاتی پۆژدا ده‌کریت، ئه‌و کاته میتشک به‌ پرئسیپ کارده‌کات، هاوکات به‌شه‌کانی میتشک به‌ شیوه‌یه‌کی لۆژیکي و تۆکمه‌یی به‌یه‌که‌وه به‌ستراونه‌ته‌وه، وه‌کو له شیوه‌ی هه‌ره‌می ژماره (۱۴) ده‌رده‌که‌ویت.

ئه‌گەر میتشک له خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو بێدار بکریته‌وه، ئه‌وه ئاراسته‌ی کاره‌کانی به‌ ته‌واویی جیاوازی ده‌بێت. هاوکات رێکخراوییه هه‌ره‌مییه‌که‌ی له‌ده‌ست ده‌دات و په‌یوه‌ندی لۆژیکي نامینیت. هاوکات میتشکی خه‌وبین، له کاتی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو، هیچ گرنگی به‌ په‌یوه‌ندی لۆژیکي نادات، یان بایه‌خ و گرنگی به‌ په‌یوه‌ندی به‌یه‌که‌وه به‌ستنه‌وانه نادات، که هه‌نگاو هه‌نگاو دروست ده‌بێت. به‌لکو به‌ پێچه‌وانه‌وه، میتشک ته‌نها له ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو به‌ پرۆسه‌ی به‌یه‌که‌وه به‌ستنه‌وه‌ی روون تێده‌په‌ریت و مه‌یلی بۆ

گرنگیدان و بایه خدان بهو بیرۆکه و چه مکانه ده بێت، که هیچ شتیک بهیه که وه یان نابه ستنه وه، تهنه پره هندی په یوه ندیه به هیزه کان نه بێت.

ئهو پرنسیپه لوژیکیانه ی میشکی که سی خهو بین له کاتی خهوی جولای خیرای چاو جینی ده هیلت، ده بێته هوی ئه وهی شه پوله کاره باییه جوانه کان ی میشک له یاده وهی بهیه که وه به ستراوه ده ستپیکات، که واته هه موو شتیک له حاله تی خهون له قوناغی خهوی جولای خیرای چاو پووده دات، هه ر کاتیک شتیک زور نامۆ پوودات، پرسی بهیه که وه به ستنه وه چاکتر ده بێت! بهوشیوه یه ئه نجامه کان ده بن بهو په یامه ی پتی ده گه ی.

تاقیکردنه وه ی ریکخستنی وشه کان و ئامازه کان ده ریخت، پرنسیپی کاری ئهو میشکه ی خهون ده بینیت، به راورد له گه ل پرنسیپی میشک، له کاتی ئاگایی و له قوناغی خهوی نه مانی جولای خیرای چاو، له بنه ماوه زور جیاوازه، چونکه له گه ل چوونی میشک بۆ قوناغی خهوی جولای خیرای چاو و خهو بین، شیوه یه ک له داهیتان له یاده وهی ئاویته ده ستپیده کات. بهوشیوه یه چتر په یوه سستی بهیه که وه به ستنه وه ی زور ئاسایی و پوونی نیوان ئهو یه کانه ی یاده وه ریمان نابین، به لکو به پچه وانه وه، ئیستا میشک کارا و سه ره خویییه، هه روه ها ئاراسته ی پووه و په یوه ندیکردنه به ره هندی یاده وه ریبه بهیه که وه به ستراوه کان، واتا پووه ئهو زانیاریانه ی نیو یاده وه ریبه که که متر پوون.

ئهو فراوانبوون و کرانه وه ی له (په نجه ره ی) یاده وه ریماندا هیه، هاوشیوه ی پووانینه به وردبین، به لام به ئاراسته ی پچه وانه. بۆیه کاتیک به ئاگاین، ئه گه ر داهیتانه که جیاواز بێت له ئامانجی دیاریکراومان. ئهو له رینگای کوتایی هه له ی وردبینه که مانه وه ده پوانین، که واته له کاتی ئاگایی تیروانینیمان به رته سک و سنوردار ده بێت و سه رنجمان به هیزتر ده بێت، بۆیه ناتوانین زانیارییه کانی له میشکماندا به گشتی ببینین، هه روه ها کاتیک له خهو هه لده ستین، تهنه کۆمه له یه کی بچووک له په یوه ندی ئالوگۆری نیو یاده وه ریمان ده بینین. به لام کاتیک ده چینه حاله تی خهو بین، پچه وانه ی هه موو ئه وانه ده بێت به راست، له به ره وه ی له کوتایی چاوپیکه و تنه که وه به راستی له رینگای وردبین بۆ خستنه پووی یاده وه ریبه کانمان ده پوانین. هه روه ها کاتیک زومی گوشه فراوانی خهون به کار ده بینین، ده توانین ته واوی پیکهاته ی زانیارییه هه لگیراوه کانی نیو یاده وه ریمان، به لیکدانه وه و ئه گه ری جیاوازه وه وه ربگرین، هه موو ئه وانه خزمهت به داهیتان ده که ن.

توانه‌وی یادموورییه‌کان له کوروی خه‌ونه‌کان (MEMORY MELDING IN THE FURNACE OF DREAMS)

ئه‌گەر ئه‌و دوو ئه‌نجامه ئه‌زموونکراوه‌مان خسته پال گریمانه‌کانی ده‌لێن: خه‌ون په‌ره به توانای چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کان ده‌دات، ئه‌و دوو گریمانه‌ پروون و شیاون بۆ تاقیکردنه‌وه و زانستییه‌یه‌ پرسیه‌که‌مان بۆ پروون ده‌بێته‌وه.

یه‌که‌م: ئه‌گەر له‌ حاله‌تی ئاگایی پێکهاته‌ی کێشه‌یه‌ک له‌ کێشه‌کانمان به‌ میتشک بده‌ین، ئه‌وه‌ په‌یوه‌ندی و به‌یه‌که‌وه‌ به‌ستنه‌وه‌ی نوێ و چاره‌سه‌ری نوێ بۆ کێشه‌کان چاکتر ده‌رده‌که‌ویت، یان دوا‌ی ئه‌وه‌ی میتشک بۆ ماوه‌یه‌کی دیاریکراو، له‌ کاتی خه‌وی نه‌مانی جوڵه‌ی خێرای چاو، له‌ خه‌ون ده‌میتێته‌وه، به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و ماوه‌یه‌یی به‌ئاگایی، که میتشک به‌ پامان له‌ زانیارییه‌کان و بیرکردنه‌وه‌ له‌ کێشه‌که‌ به‌سه‌ریده‌بات.

دووه‌م: ناوه‌روکی خه‌ونی خه‌لکه‌، که‌ ته‌نها حاله‌تی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو تێده‌په‌ینیت، پێویسته‌ راده‌ی سه‌رکه‌وتن و سودبێنین له‌ توانای چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کانی له‌ خه‌ون هاتوه‌ دیاری بکه‌ین، دوور له‌ به‌یه‌که‌وه‌ به‌ستنه‌وه‌ی راسته‌وخۆ.

ئه‌وه‌ی تاییه‌ته‌ به‌ لێکه‌وته‌کانی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو له‌سه‌ر چاکی و جوانی حالمان، له‌ پرووی هه‌لچوون و ئه‌قلانی له‌ به‌شی پێشوو دۆزیمانه‌وه‌ و خستمانه‌پوو، گریمانه‌ی دووه‌م ده‌توانیت به‌لگه‌ له‌سه‌ر پێویستی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو به‌هێتیه‌وه‌، به‌بێ ئه‌وه‌ی به‌لگه‌ له‌سه‌ر فه‌رامۆشکردنی به‌هێتیه‌وه‌. کۆبوونه‌وه‌ی خه‌ون و ناوه‌روکی به‌یه‌که‌وه‌ به‌ستراوه‌ی خه‌ون، بریار له‌سه‌ر سه‌رکه‌وتنی داهێنه‌رانه‌ ده‌دات.

به‌وشیوه‌یه‌ جار له‌ دوا‌ی جار به‌وه‌ گه‌یشته‌ین که‌ که‌سانی دیکه‌ پێی گه‌یشتون، بۆ نمونه‌، بلێن من فێری په‌یوه‌ندی ساده‌ی نێوان پرسى (A و B) ده‌که‌م، له‌ پێشدا فێرت ده‌که‌م A له‌ B گه‌وره‌تره‌، دواتر فێری په‌یوه‌ندییه‌کی دیکه‌ ده‌که‌م، که‌ B چاکتره‌ له‌ C. ئه‌و دوو دراوه‌ جیاوازن. ئه‌گەر وابکه‌م A و C به‌یه‌که‌وه‌ ببینی، لێت بپرسم کامه‌یان به‌ چاکتر داده‌نیت، بێگومان A له‌ C به‌ چاکتر داده‌نیت، له‌به‌رئه‌وه‌ی میتشک بۆ ئه‌نجامه‌ بازده‌دات. له‌و حاله‌ته‌ دوو پرنسیپ به‌کار ده‌هێنیت، که‌ له‌ میتشکا ئاماده‌بیا هه‌یه ($C < B$) ، ($A > B$)، دواتر په‌یوه‌ندی نه‌رم له‌ نێوانیان داده‌نیت ($C < A > B$)، به‌وشیوه‌یه‌ ئه‌نجامی نوێ ته‌واوت له‌سه‌ر ئه‌و پرسیاره‌ ده‌ستده‌که‌ویت، که‌ له‌ پێشدا خستمانه‌پوو، (A) ، ئه‌نجامی پرسیاره‌که‌، هه‌یزی چاره‌سه‌رکردنی یاده‌وه‌رییه‌، که‌واته‌ چاره‌سه‌رکردن، پش به‌ پالنه‌ری خێرای خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو ده‌به‌ستیت.

له و لیکولینه وه یه ی له گهل هاوریم (د. جیفری ئیلمبوگن) له زانکوی هارفارد له سهر کومه لگ کهس نه نجامماندا، به شداربووانی تاقیکردنه وه که مان فیری ژماره یه کی زور له و پینشه کییه سهر به خویانه کرد، که له زنجیره یه کی درېژی به یه که گه یاندنی ئالوگورکراو له نیوان خویاندا دانرابوون، دوی پرۆسه ی فیربوون تاقیمانکردنه وه، مه به سستی تاقیکردنه وه که تنها بۆ هه لسه نگاندنی تیگه یشتیان له ستونه سهر به خۆکانی پینشه کییه کان نه بوو، به لکو بۆ هه لسه نگاندنی چۆنیه تی به یه که گه یاندنی پینشه کی نیو ستونه کان بوو، له چوارچیه ی زنجیره یه که به یه که گه یاندن.

تاقیکردنه وه که به لگه یه له سهر به یه که گه یاندنی ئه و یاده وهریپانه ی به یه که وه دهرناکاوه ن $A > B > C > D > E > E'$ ، هتد تنها لای ئه وانه نه بیت که خه وتبوون و بریکی ته وایپان له خه وی جولای خیرای چاو له کاتزمیره کانی به یانی ده سته که وتبوو، یان له و کاتزمیرانه ی ده وله مهنده به خه ون. که واته خه وتن و خه وینین، وایکرد بتوانن بازدان بۆ به یه که وه به سته وه ی دوور له یه که نه نجامبدن، بۆ نمونه $(B > D)$ ، ههروه ها له دوی سهرخه و شکاندنی پۆژ هه مان نه نجام به دیهات، ماوه ی سهرخه و شکاندنه که یان شه ست خوله که بۆ نه وه د خولکی خایاند، که پۆلی خه وی جولای خیرای چاو له سهرخه و شکاندنه که دا هه بوو.

که واته خه و به یه که وه به سته وه له نیوان ئه و په گه زانه به دیده هینیت، که په یوه ندی نیوانیان دووره، له کاتیکدا په یوه ندیه کان له سایه ی ئاگای پۆژدا پروون نییه. به شداریوونی له تاقیکردنه وه که خه وتبوون، له گهل خویان پارچه په رشوبلاوه کانی مه ته له که یان له یاده وهریپان هه لگرتبوو، کاتیک بیداربوونه وه یان له خه و هه لستان مه ته له که چاره سهر ببوو. ئه وه پرسى جیاوازی نیوان زانیی "په گه زى زانیارییه تاکه سهر به خۆکانه"، دانایى "هۆکاری زانیی په گه زه کان بوو، کاتیک مروف به یه که وه پیکیان ده خات" یان ده توانیت به ئاستیکى ساده تر گوزارشت له پرسه که بکات، ههروه ها وه رگرتنى زانیاری به به راورد به وه رگرتنى زانیاری. له سهر ئه و بنه مایه، خه وی جولای خیرای چاو، واده کات میتشکت بچیته قوناغی دوی فیربوون، ههروه ها کارا و چالاک بیت له وه رگرتنى زانیارییه کان.

هه ندیک خه لک گریمان ده که ن، به یه که وه به سته وه ی نیوان زانیارییه کان پرسىکی لاوه کییه، به لام له بنه ماوه پرسى به یه که وه به سته وه یه کیکه له پرۆسه سهر به کییه کانه ی میتشک له کۆمپیوتهر جیا ده کاته وه. کۆمپیوته ره کان توانای هه لگرتنى هه زاران پرۆفایلی سهر به خویان به هه موو ورده کارییه کانه وه هه یه. به لام کۆمپیوته ری ئاسایى په یوه ندی

زیرمه‌کانه له نیوان پرؤفایله‌کان دروست ناکات، بۆئه‌وه‌ی چه‌ندین پۆل و کۆمه‌له‌یان لیدروست بکات.

له راستیدا پرؤفایله‌کان له ناو کۆمپیوتەر دابه‌شده‌بن، وه‌کو دوورگه‌ی لیکداپراو. به‌لام یاده‌وه‌ریمان په‌یوه‌ندی ئالوگۆری ده‌وله‌مه‌ند له چوارچێوه‌ی تۆری به‌یه‌که‌وه به‌ستنه‌وه له نیوان پرؤفایله‌کان داده‌مه‌زێنیت، هاوکات په‌ی پێ بردنی نه‌رم له نیوانیان داده‌مه‌زێنیت. ئیمه‌ی مرۆف خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو و پرۆسه‌ی خه‌وبینیمان هه‌یه، بۆیه پێویسته له پای کاری داھینه‌رانه‌یان سوپاسگوزاری خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو و خه‌وبینین بین.

شکاندنی کۆده‌کان و چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کان: (CODE CRACKING AND PROBLEM SOLVING)

پۆل و کاریگه‌ریی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، له ئاستی تیکه‌لکردنی زانیارییه‌کان له‌گه‌ل یه‌کدی به‌ ڕیگی داھینه‌رانه‌ ناوه‌ستیت، له‌به‌رئوه‌ی خه‌ون ده‌توانیت دۆخه‌که هه‌نگاویکی دیکه بباته پێشه‌وه. خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو ده‌توانیت مه‌عریفه‌ی ئه‌پستراکتی گشتگیر به‌دیبه‌یتیت، له ئه‌نجامی به‌دیته‌نانی گونجانی نایاب له نیوان بیرۆکه و چه‌مکه‌کان، بۆ ئه‌و مه‌به‌سته له کۆمه‌له و گروپی زانیارییه‌کان ده‌ست پێ ده‌که‌ین.

بیر له پزیشکیکی زۆر شاره‌زا بکه‌وه، ده‌بیینیت توانای ده‌ستنیشانکردنی هه‌زاران نیشانه‌ی جیاوازی نیمچه‌ شاره‌وه‌ی نه‌خۆشییه‌کانی هه‌یه، ئه‌و نیشانه‌ی له نه‌خۆشه‌کانی تیبینی ده‌کات. له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی ئه‌و کارامه‌بیانه ئه‌پستراکت، به‌لام له‌وانه‌یه ده‌ستکه‌وتی ئه‌زموونی سالانیک له کاری سه‌ختی بیت، جه‌وه‌هر و پوخته‌ی تیبینکردنی نیشانه‌ی نه‌خۆشییه‌کان له‌لایه‌ن پزیشکه‌ شاره‌زاکه، ئه‌وه خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، که ده‌توانیت له ماوه‌ی ته‌نها یه‌ک شه‌و به‌و نیشانه‌ی نه‌خۆشییه‌کان بکات.

نموونه‌یه‌کی جوان و دلخۆشکه‌ر له‌سه‌ر پرسى خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو له منداڵانی بچووک ده‌بیینین، کاتیک ڕیسای ڕیزمانی ئالۆزیی زمانه‌وانی پوخت ده‌که‌نه‌وه، که پێویسته‌ فێربین. پرسیکه‌ پوونه، له‌به‌رئوه‌ی منداڵیک له ته‌مه‌نی هه‌ژده‌ مانگی ده‌توانیت بونیادی ڕیزمانی ئاست به‌رز له زمانی ئه‌و چیرۆکانه هه‌لبه‌تجیت که گۆنی لیده‌بیت، به‌لام ناتوانیت قسه‌ی پێ بکات، ئه‌گه‌ر دواى بیستنی چیرۆکه‌که نه‌خه‌ویت، له‌وانه‌یه به‌یادی بیته‌وه، خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو، له ماوه‌ی ئه‌و قوناغه‌ زووه‌ی منداڵی زیاتر سه‌رووهره به‌سه‌رماندا، هه‌روه‌ها خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو پۆلیکی گرنگ و یه‌کلاکه‌ره‌وه له په‌ره‌سه‌ندنی زمان ده‌بیینیت. به‌لام ئه‌و سووده‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خێرای چاو درێژ ده‌بیته‌وه بۆ دواى قوناغی

زووی مندالی، له بهرئو وهی هه مان ئه نجام له کهسانی پنگه یشتوو تیبینی کردوو، که پئویست بوو لهو قوناغه زمانیکی نوئ و بونیادی پیزمانی نوئ فیرببن.

له وانهیه به لگه که له سهر بینینی ئه و سودهی خه و دهسته بهری دهکات، زور پروکesh بیت، بۆنموونه کاتیک وتهیه که له سهر پرۆژهیه کی نوئ پیشکesh دهکهم، قسه له سهر خه و بکه، یان کاتیک له کۆمپانیا تهکنه لۆژییه کان یان له کۆمپانیاکانی نوژه نکرده وه قسه له سهر خه و دهکهم، بۆئوهیه هانیان بدهم گرنگی زیاتر به خهوی کریکارهکانیان بدهن.

به لگه کان له لیکنۆلینه وه کهی (د. ئولریگ فاگنر) له زانکۆی لویبکی ئه لمانیا وه رگیراوه، تمنا نهت هه بیت، کاتیک ده لیم: چاکتره له و تاقیکردنه وانهی ئه نجامیدا و نه بشدار نه بیت! له بهرئو وه وانه لیم، گرفتیی بئ به شیبوون له خه و ته چهن دین پۆژ ده خایه نیت، به لکو له بهرئو وهیه به پروونی ده بینیت له کاتی کارکردن به ناچاری له سهر سهدان پرسی پنگهاتوو له زنجیرهیه که ژماره، هه ول و کوششی سهخت بدهیت، له پنگای جیهه جیکردنی به شی درێژخایه ن، که ههریه که یان یه که کاتژمیر یان زیاتر ده خایه نیت. به لکو گوزارشتکردن له "کاری سهخت" وه سفیکی پروونی ئه و حاله تهیه. له وانهیه هه ندیک کهس له ئه نجامی ئه و کاره سهخته ی ئه نجامی ددهن، ئاره زوویان بۆ ژیان له دهست دا بدهن، به تایبه تی ئه وانه ی هه ولی چاره سه رکردنی سهدان له و پرس و کیشه زۆرانه ددهن! ئه وه راستیه و دهیزانم، له بهرئو وهی به خۆم به شداریم له و تاقیکردنه وانه کردوو.

پیت ده لیم دتوانیت ئه و پرسانه به به کاره یسانی ئه و پیتسا دیاریکرا وانه ی له سهره تای تاقیکردنه وه که پیتی ددهن چاره سه ریان بکهیت، به لام توێژه ران پیت نالین پیتسای شاراوه بۆ چاره سه رکردنی ئه و پرسانه هیه، یان پنگایه کی پوخت و کورتکراوه هیه، هه موو ئه و پرسانه به ره و چاره سه ر ده بن. ئه گه ر ئه و فیله شاراوه یه ت دۆزیه وه، ده توانی پرسی زیاتر له ماوه ی کاتیکی زور کورت چاره سه ر بکهیت. جاریکی دیکه دوا ی یه که خوله که ده گه ریمه وه بۆ ئه و پنگا کورت و پوخته.

به شداربووان له تاقیکردنه وه که کار له سهر چاره سه رکردنی سهدان له و کیشه نه ده کهن که پیتاندراره، دوا ی دوا زده کاتژمیر له چاره سه رکردنی پرسه کان، دووباره ده گه رینه وه و کار له سهر چاره سه رکردنی سهدانی پرسی دیکه ده کهن، که میشکیان شه که ت کردوو. به لام توێژه ران سه باره ت به کوتایی کورسی تاقیکردنه وهی دووهم ده پرسن، ئایا یه کیک له به شداربووان ئه و پیتسایه ی دۆزیه وه! به شیک له به شداربووان بۆ ماوه یه که له نیوان کۆرسه کانی تاقیکردنه وه به ئاگابوونه، به لام به شه که ی دیکه یان ده رفه تی خهویان بۆ ماوه ی هه شت کاتژمیر هه بووه.

دوای ئەو کاتەی بەشداربووان لە نێوان دوو کۆرسەکەیی تاقیکردنەوە بە بەئاگایی بەسەریان برد، لە گەڵ ئەوەی دەرفەتی بیرکردنەوەیان لەسەر پرسەکان بە پادەیی پێویست لە ماوەی بەئاگایی بوو، تەنها پێژەی (۲۰%) ی ئەو بەشداربووانە توانییان بە پێگای پوخت و کورتکراوە چارەسەری پرسەکان بکەن. بەلام پرسەکە لەلای ئەو بەشداربووانەی بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر خەوتبوون، لە پووی چارەسەرکردنی پرسەکان بە پێگای پوخت و کورت، بە تەواویی جیاوازیبوو، لەبەرئەوەی بەشی دووهمی بەشداربووان دەولمەندبوون بە خەوی جولەیی خێرای چاو.

بەوشێوەیە بە پێژەی (۲۰%) کەسە بەشداربووەکانی ماوەی هەشت کاتژمێر خەوتبوون، توانیان ئەو فریودانە شاراوێە بدۆزنەو، واتای ئەوەیە خەو ئاستی تیزبینی پێویستی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە بری سی ئەوەندە زیاکرد!

کەواتە مایەیی سەرسۆرمان نییە، کەسێک نەتوانیت پێت بلێت: "بەئاگایی بمێنەو و کار لەسەر چارەسەرکردنی کێشەیه‌کیش بکە"، بەلکو پێی دەلێت: "پێویستە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بخەوم".

سەرنجی ئەو دەستەواژەییە کۆتایی بدە، یان سەرنجی دەشتەواژەیی هاوشێوەکانی بدە، کە لە نێو زۆر لە زمانەکاندا هەیە، بۆ نموونە "لە زمانەکانی فەرەنسی و کەنارەکاندا هەیە". واتای ئەوەیە سودی خەوی خەوبینین لە چارەسەرکردنی کێشەکان، لە هەموو جیهاندا سودەکانی بە گشتی ناسراو.

نەرکی پاشکۆی فۆرم، ناوەڕۆکی خەون گرتگی غۆی هەیه (FUNCTION FOLLOWS FORM— (DREAM CONTENT MATTERS

نوسەر جون شتاینپک دەلێت: "ئەو کێشەییە لە شەودا سەختە، دوای ئەوەی لە بەیانی لێژنەیی خەون کۆدەبێتەو و کاری لەسەر دەکات و شیکاری دەکات، دەبێت چارەسەر بێت"، ئایا نابێت وشەیی "خەون" لە بری "لێژنە" دا بنریت؟ من بەو شێوەیی دەبینم! ناوەڕۆکی خەونی مەرۆف، تەنها خەون لە خۆدا نییە، "یان تەنها خەو نییە"، بەلکو پادەیی سەرکەوتن لە چارەسەرکردنی کێشەکان دیاری دەکات. ئەگەر چی ئەو تیگەیشتنە زۆر گرنگ نییە، بەلام هاتنە پێشەوای واقعی لە ناکاو، وایکرد بتوانین ئەو ھەقیقەتە بسەلمین، ھەروەھا سەرۆھرییەکانی ھەریەک لە (مندلییف و لوئی) و سەرۆھرییەکانی کەسانی دیکەش لە "چارەسەرکردنی کێشەکانی شەوانە" بسەلمین.

له سەر ئه و پرسی دووباره دهگه پیمه وه بۆ هاوبه شی کارکردنم، (روبرت سستیگولد)، که نهخشه ی تاقیکردنه وه زیره کانه که ی دارشت، له نهخشه ی تاقیکردنه وه که ی به شداربووان له پینگای فریودان به کۆمپیوتەر له جیهانی واقعی گریمانه یی تاقیکردنه وه. له ماوه ی کۆرسی فیزیوونی یه که م، سستیگولد واده کات به شداربووان له بابه تی په مه کی جیاواز له چوارچیوه ی فریودانی خرمانه یی دهستیپیکه ن، داوا له به شداربووان ده کات پینگای ده رچوون له پینگای ئه زمهر و هه له بدۆزنه وه. تاکو له فیزیوون یارمه تیان بدات، ئه و له شوینی ئه و فریودانه گریمانه ییه جهسته ی دهگه مه نی دانابوو بۆ نمونه درهختی کریسمس، بۆ ئه وه ی بیهته خالی ئاراسته یان خالی نیشانه.

له ماوه ی کۆرسی فیزیوونی یه که م، نزیکه ی سه د به شداربوو فریودانه که یان دۆزیه وه، داوی ئه وه، نیوه یان بۆ ماوه ی نه وه خوله ک سه رخه ویان شکاند، هاوکات نیوه که ی دیکه به ئاگایی مانه وه و سه یری فلیمیکیان ده کرد؛ جه مسه ری کاره بایی خسته سه ر سه ر و پوخساریان. ئه وانه ی بۆ ماوه ی نه ود خوله ک سه رخه ویان شکاند، سستیگولد ئه و خه وتوه یان ئه م خه وتوه ی بێدار ده کرده وه، هاوکات سه باره ت به ناوه رۆکی ئه و خه ون پرسپاری لیده کردن که بینیبوو یان. به لام سه باره ت به و کۆمه له ی به ئاگایی مابونه وه، داوی لیده کردن هه ر بیرۆکه یه ک له ماوه ی ئاگایی به هزریاندا گوزه ری کردوه پیتی بلێن.

داوی تیه پهراندنی ماوه ی نه وه خوله ک یان داوی یه ک کاتژمێر یان زیاتر، بۆ تیه پهراندنی حاله تی تیکچوونی خه وی ئه و که سانه ی خه وتبوون، سه رجه می به شداربووان گه پانه وه بۆ فریودانی گریمانه یی و جاریکی دیکه ی تاقیکرانه وه، بۆ بینینی ئاستی چاکتربوونی چالاکییه کانی فیزیوونیان به راورد به کۆرسی یه که می فیزیوون.

ئه وه ده بینین مایه ی سه رسوپمان نییه، به شداربووانی تاقیکردنه وه که که ده رفه تی سه رخه و شکاندنیان بۆ په خسینرا بوو، ئاستی چالاکی یاده وه ریان له جیه جیکردنی ئه رکی سه رکه وتن به سه ر فریودانه که سه رکه وتوانه ده رکه وت. هه روه ها توانای دیاریکردنی شوینی ئاماژه ئاراسته کراوه کانیان به ئاسنی هه بوو، له گه ل توانای دۆزینه وه ی پینگای خۆیان له هه موو فریودانه کان و ده رچوون و سه رکه وتن به سه ر فریودانه کان به خیراییه ک له سه رووی خیرایی ئه و به شداربووانه بوو، که ده رفه تی سه رخه و شکاندنیان بۆ نه په خسینرا بوو. به وشیه وه ئه نجامی نوێ له جیاوازیی له ئه نجامی خه و بینین هاته ئاراوه، له ئه نجامدا ئه و به شداربووانه ی خه وتبوون، گو تیان خه ونی پوونیان به هه ندیک په گه زی فریودانه که و بابه تی په یوه ست به فریودانه کان بینیه، ده رکه وت ئاستی ئه نجامدانیان له ئه رکی سه رکه وتن به سه ر فریودانه کان، به نزیکه یی ده ئه وهنده چاکتر ببوو، به راورد به

به‌شداربووه‌كاني ديكه، كه هه‌مان ماوه خه‌وتبوون، به‌لام ده‌رفه‌تي سه‌رخه‌وشكاندني نه‌وه‌د خوله‌كيان بۆ نه‌په‌خسيترا‌بوو. ئه‌گه‌رچي خه‌ونيان بيني بوو، به‌لام خه‌ونيان به‌ بارودۆخي په‌يوه‌ست به‌ فريودانه‌كاني نه‌بينی بوو.

پرسی ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه هه‌مان پرسى تاقیکردنه‌وه‌ی پیشوو بوو، ستیکگولده‌یشت به‌وه‌ی خه‌ونی ئه‌و كه‌سانه‌ی سه‌رکه‌وتووبوون، له‌ پروی توانای دۆزینه‌وه‌ی پښگای سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر فريودان، ئاماده‌یی ورد و دروستيان بۆ ئه‌زموونی فیربوونی یه‌که‌م، كه‌ له‌ کاتي ئاگاییدا ئه‌نجام درابوو. بۆ نمونه؛ یه‌کێک له‌ به‌شداربووه‌كان سه‌باره‌ت به‌ خه‌ونه‌که‌ی گوتی: "بیرم له‌ فريودانه‌که‌ ده‌کرده‌وه‌، به‌ جۆریک له‌ جۆره‌كان به‌پێی گریمانه‌کانم كه‌سه‌کانم ده‌کرد به‌ خالی نیشانه‌ بۆ خۆم، ئه‌و گریمانه‌یه‌ وایکرد بیر له‌و قوناغه‌ بکه‌مه‌وه‌، كه‌ پیش چه‌ند سالیك بۆی چوبووم، کاتيک چووم بۆ بینینی ئه‌شکه‌وتی شه‌مشه‌مه‌کویره‌كان. ئه‌شکه‌وته‌که‌ هه‌ندیک له‌ فريودان ده‌چوو". فريودانه‌ گریمانه‌یه‌که‌ی ستیکگولده‌ دروستی کردبوو، شه‌مشه‌مه‌ کویری تیادا نه‌بوو، هه‌وره‌ها كه‌سانی دیکه و خال و نیشانه‌ی تیادا نه‌بوو.

پرسیکی ڕوونه‌ میتشکی خه‌وبین ته‌نها به‌ دووباره‌کردنه‌وه‌ ڕازی نه‌ده‌بوو، یان دووباره‌ دروستکردنه‌وه‌ی، له‌گه‌ل ئه‌وه‌دا كه‌سه‌که‌ فريوی خواردبوو، به‌لام خه‌ونه‌که‌ ئاسان بوو، وینای به‌شه‌ دیاره‌كاني ئه‌زموونی فیربوونی پیشووی ده‌کرد، دواتر هه‌ولی دانانی ئه‌و شاره‌زاییه‌ نوێیانه‌ی له‌ چوارچێوه‌ی تۆمارکردنی ئه‌و مه‌عریفانه‌ی له‌ پێشدا هه‌بوون ده‌دا، وه‌کو چۆن كه‌سیك كه‌ تیروانینی وردی هه‌یه‌ له‌ کاتي ئه‌نجامدانی چاوپێكه‌وتن له‌گه‌ل كه‌سانی دیکه، له‌ شتواری پرسیارکردن له‌ ئه‌زموونی كه‌سی كۆتاییمان پشت به‌ خه‌ون ده‌به‌ستیت، هه‌روه‌ها به‌ کارمهی له‌ چوارچێوه‌ی شاره‌زایی و ده‌ستکه‌وتی پێشومان تۆپیکی ده‌ولمه‌ند له‌ واتا دروست ده‌کات. "چۆن ده‌توانم له‌وه‌ی پیش كه‌میک فیری بوومه‌ تیبگه‌م و بیبه‌ستمه‌وه‌ له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی له‌ بنه‌په‌ته‌وه‌ ده‌یزانم، بۆئه‌وه‌ی بیدۆزمه‌وه‌، له‌ کاتي به‌یه‌که‌وه‌ به‌ستنه‌وه‌ی مه‌عریفه‌ی نوێی و مه‌عریفه‌ی پیشوو، په‌یوه‌ندی قول و دیدگای نوێ هه‌یه‌؟" له‌وه‌ زیاتر ... "له‌ ڕابردوو چیم کردوو و سویدیان هه‌یه‌، بۆئه‌وه‌ی له‌ کاتي ئیستا بتوانم چاره‌سه‌ری ئه‌و کێشه‌ نوێانه‌ بکه‌م كه‌ پێاندا تێده‌په‌رم؟".

به‌ پێچه‌وانه‌ی ده‌ولمه‌ندکردنی یاده‌وه‌رییه‌كاني ئیستا ده‌یانزانم، ڕۆلی خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو و خه‌وی جوله‌ی خیرای چاوه‌، هه‌روه‌ها کاری خه‌ونه‌، كه‌ له‌ چوارچێوه‌ی ئه‌زموونیک فیریان بوومه‌، هه‌ولده‌دم له‌سه‌ر ئه‌زموونیک دیکه‌ی هه‌لگیرو له‌ یاده‌وه‌رم جێبه‌جێی بکه‌م.

کاتیک له سمیناریکی گشتی، گهنگه‌شهی ئه‌و دۆزینه‌وه‌یه زانستییه ده‌که‌م، هه‌ندیک که‌س پشت به‌ستان به‌ئفسانه‌ می‌ژوو‌یه‌کان، گومان له‌ راستی دۆزینه‌وه‌که‌م ده‌که‌ن، جه‌خت له‌وه‌ده‌که‌ن ئه‌وان بۆ ماوه‌یه‌کی کورت ده‌خه‌ون! به‌لام توانای داهیتانی نایابیان هه‌یه. له‌و ناوه‌ باو و ناسراوانه‌ی پیتشه‌نگانه‌ی زۆر جار به‌رچاوم که‌وتوو، ناوی داهینه‌ر (تۆماس ئه‌دیسۆن).

هه‌رگیز ناتوانین دلنیا‌بین ئه‌دیسۆن که‌م خه‌وتوو، که‌ هه‌ندیک خه‌لک به‌ شتیه‌یه‌ک جه‌ت له‌سه‌ر پرسى که‌م خه‌وتنى ده‌که‌ن، که‌ که‌سیکی نزیکى بیت. به‌لام ئه‌وان نازانن ئه‌دیسۆن ر‌اهاتبوو له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی له‌ پ‌وژدا سه‌رخه‌وى زۆر بشکیتیت. هه‌روه‌ها ئه‌دیسۆن درکی توانای داهیتانی خه‌ونی کردبوو، هاوکات که‌مه‌رخه‌مى نه‌ده‌کرد که‌ توانای داهیتانی خه‌ون، وه‌کو ئامرازیک له‌ کاره‌ زانستییه‌کانی به‌کار به‌یتیت، ئه‌دیسۆن سه‌رخه‌و شکاندنی پ‌وژانه‌ی به‌ 'سه‌رخه‌وى بلیمه‌تی' وه‌سف ده‌کرد.

ده‌لێن ئه‌دیسۆن کورسییه‌کی دوو ده‌سکی بۆ قۆله‌کانی له‌به‌رده‌م می‌زی نووسینگه‌که‌ی داده‌نا، له‌سه‌ر کورسییه‌که‌ی کاغه‌ز و قه‌له‌مى داده‌نا، دواى ئه‌وه‌ پارچه‌ کانزایه‌کی ده‌سک درێژیی ده‌هیناو به‌ هه‌لگه‌راوه‌یی له‌ ژیر ده‌سکی لای راستی کورسییه‌که‌ دایده‌نايه‌ سه‌ر زه‌وى، به‌ وردی و ر‌یک‌خراوی ده‌یخسته‌ ژیر ده‌سکی کورسییه‌که‌ی، ئه‌وه‌ی مایه‌ی سه‌رسوپ‌مانه‌! به‌ ده‌ستی راستی دوو گۆی پ‌ۆلای هه‌لده‌گرت، یان سى گۆی پ‌ۆلا، ر‌یک له‌سه‌ر کورسییه‌که‌ی دانیشت، ده‌ستی راستی به‌ گۆیه‌ پ‌ۆلایه‌که‌وه‌ ده‌خسته‌ سه‌ر ده‌سکی کورسییه‌که‌.

ته‌نها کاتی سه‌رخه‌و شکاندن پشتی به‌ کورسییه‌که‌ ده‌دا و خه‌ونی ده‌بینی، هاوکات ماسوله‌که‌کانی جه‌سته‌ی خاوده‌بوونه‌وه‌، پ‌ۆلا گۆیه‌که‌ له‌ ده‌ستی ده‌که‌وته‌ خواره‌وه‌، راسته‌وخۆ ده‌که‌وته‌ سه‌ر ته‌خته‌ کانزایه‌که‌ی ژیرده‌سکی کورسییه‌که‌، له‌گه‌ل ده‌نگی که‌وتنى پ‌ۆلا گۆیه‌که‌ راسته‌وخۆ بیدارده‌بووه‌وه‌، له‌گه‌ل بیداربوونه‌وه‌ راسته‌وخۆ بیرۆکه‌ داهیتانه‌کانی هاتبوونه‌ میتشکی له‌سه‌ر کاغه‌ز تۆمارى ده‌کرد، ئایا ئه‌و ر‌یکاریکی داهیتانه‌ نه‌یه‌؟

کۆنترۆلکردنی خەونی ئیشراقی (CONTROLLING YOUR DREAMS—LUCIDITY)

نابیت قسەکردنی هیچ بەشیکی لەسەر خەون کوتایی پێییت، بەبێ قسەکردن لەسەر ئیشراق، ئیشراقی خەون لەو ساتە دیت، کەسەى خەوبین بە پوونی درک دەکات خەونی بینووه، چەمکی ئیشراق بۆ وەسفکردنی سەرۆوەربوونی توانست و ویستی مرقە بۆ کۆنترۆلکردنی ناوەروکی خەونەکەى بینوویەتی، هەرۆها بۆ وەسفکردنی توانای کەسى خەوبینە لەسەر بەردەوامبوون لەو حالەتی داھێتان، بۆ نمونە کاتی بریاردان لەسەر فرین بە فرۆکە، یان تەنانتە بریاردان لە ئەرکی فرین، پرسى بریاردان جۆریک لە چارەسەرکردنی کێشە.

لە هەندیک کات خەلک، بێرۆکەى ئیشراقی زانستیى بە جۆریک لە درۆ و خۆدەرخستن دادەنن، هەرۆها زانایان گومانییان لە هەبوونی ئیشراقی زانستی دەکرد، بەلام دەتوانین لەو گومانە تێگەین، بۆنمونە جەخت لەسەر توانای کۆنترۆلکردنی خەون بە پرۆسەى پراھاتن دەکەین، پرسىکی پوونە خەون لە بنەماوە لەژێر ویستی ئیمەدا نییە، کەواتە پرسىکی نامۆیە بۆ ئەو ئەزموونە، چونکە ئەوەى پێی دەلێن خەون ملکەچى ئەقل نابیت.

لە پووینکی دیکە؛ چۆن دەتوانین بێسەلمێنین کە خەون ویستىکی خودییە، ھاوکات بابەتیە، بە تاییەتی کاتیک کەسى خەوتوو لە قولایی خەودا خەون دەبینیت ؟

پیش چوار سال، تاقیکردنەویەکی داھینەرانەم ئەنجامدا و ئەو گومانەم پەواندەو، زانایان کەسانى خاوەن خەونی ئیشراقییان خستە ناو ئامیری پووپیوی وینەگرتنى میتشک بە پەنننى موگناتیسى، لە کاتیکدا بەئاگابوون، توێژەرەکان دەستی راست و چەپیان بە نۆرە بە توندی دەگرتن، ھاوکات وینەى چالاکی میتشکییان دەگرتن، وینەکان یارمەتیان دەدان ئەو ناوچەى میتشک دیاری بکەن، کە کۆنترۆلی دەستی کەسەکان دەکات.

ریگایاندا بەشداربووان لە ناو ئامیری پووپیوی وینەگرتنى میتشک بە پەنننى موگناتیسى بخەون، بەشداربووان چوونە قوناغى خەوی جولەى خیرای چاو، کە دەیاننوانى خەون ببینن. هەموو ماسولکە خۆیستەکانییان لە ماوەى خەوی جولەى خیرای چاو شەلەل بوون و پەکسان کەوت، بۆئەوەى خەون نەتوانیت بەپێی ئەو بێرۆکانەى لە ئەقل دەگوزەریت جەستە ئاراستە بکات و بجولینیت. بەلام ئەو ماسولکانەى کۆنترۆلی چاوەکان دەکەن شەلەل نابن و پەکییان ناکەویت، ئەو حالەتە ناویکی نامۆی بە قوناغى خەون بەخشى. پێی دەگوتریت خەونی ئیشراقی، دەتوانین سود لەو ئازادیە ببینن، بۆ بەردەوامبوون لەگەل توێژەرەکان لە ماوەى جولەى چاوەکانییان.

که واته تنها جولەى ديارىکراوى پيش وهختهى چاوهکان، سروشتى خەونى ئىشراقیان بى دەگوتریت، بۆ نمونه "بەشداربووانى تاقیکردنەوهکه له کاتى سەر وەر بوونى خەونى ئىشراقى، سى جولەى به ويستیان بۆ لای راست به چاوهکانیان کرد، هەر وەها دوو جولەى به ويستیان به چاوى چهپ کرد، پيش گرتنى دەستى راستیان ... تىبىيانکرد بەشداربووان توانای خەونى ئىشراقیان نییه، له بهرئەوه سهختیوو بتوانن پهسندى بکهن، ئەوانه توانای جولاندنى بهوستى چاویان هەبیت، له کاتیکدا که سهکان خەوتون. بۆ سهلماندنى پرسى خەونى ئىشراقى، پتۆسته ببینیت که سیک دەتوانیت چەند جاريک خەونى ئىشراقى ببینیت، تاكو باوەر دهکەى، پهتکردنەوهى خەونى ئىشراقى پرسىكى ئاسان نییه. کاتیک بەشداربووان له تاقیکردنەوهکه ئاماژەیان به سەرەتای حالەتى خەونى ئىشراقى کرد، زانایان دەستیانکرد به چرکاندى وینهى چالاکیهکانى مێشک، به بهکارهێنانى تەکنەلۆژیای پەننى مۆگناتیسى. دواى کهمیک له چرکاندى وینهکان، بەشداربووانى خەوتوو، ئاماژەیان به مەبهستى خەونەکه کرد، که جولاندنى دەستى چهپیان بوو، هەر وەها دەستى راستیان، جولانى دەستهکانیان بهتۆرهى یەک له دواى یەک بوو، به تهواوی وهکو چۆن کاتیک به ئاگان.

جولانى دەستهکانیان بهویست نەبوو، ئەوان نەیاندهتوانى به ويستى خۆیان دەستهکانیان بچولێن، له ئەنجامى ئەو شەلهلهى له گەل خەوى جولەى خیرای چاو توشى ببوو. بهلام دەستهکانیان له ماوهى خەوبینى دهجولاند.

به لای کهم جولانى دەستهکانیان له تاقیکردنەوهکه، ويستى خودى بهشداربووان بوو، چونکه کاتیک به ئاگاهاتنەوه گوتیان خۆمان دەستمان دهجولاند، بهلام ئەنجامى وینهگرتنى پووینوى به پەننى مۆگناتیسى پرسىكى سهلماند، ئەوان کاتیک وتیان دەستهکانمان دهجولاند درۆیان نەدهکرد.

له بهرئەوهى هەمان ناوچهى چالاکی مێشک بهرپرسه له جولاندنى بهویست بۆ دەستى راست و دەستى چهپ، یان ئەو ناوچهیهى توێژەران تىبىيانکرد، له کاتى به ئاگاهاتنى بهشداربووان چالاک بوو، ئەو ناوچهیه هەمان ناوچه بوو، کاتیک بهشداربووان خەونیان دهبینى له ئامیزى وینهگرتنى پووینوى ئاماژەکانى به پووینى دياربوو، بهو شێوهیه دەرکهوت ئەو ناوچهیه کاتى خەوبینى چالاکه. له بهرئەوه بهشداربووان به ويستى خۆیان له خەوبینى دەستهکانیان دهجولاند.

ئىستا پرسى خەونى ئىشراقى سهلمینراوه، بۆیه دەر فەتى هیچ پرسىاریک نەمايه وه، زانایان سهلماندنى بابەتیان به بهلگه وه له سەر چالاکی مێشک دهستکەوت، که سانى خاوهن

خهونی ئیشراقی، توانای کۆنترۆلکردنی خهونهکانی خۆیان به کات و ناوهپۆکی دیاریکراو له کاتی خهودا ههیه.

لێکۆڵینهوهیهکی دیکهی هاوشێوه به بهکارهێنانی جولهی چاو ئهجامدا، بۆ بهردهوامبوون له خهوبینین، دهركهوت كهسانی بهشداربوو له تاقیکردنهوهکه، توانای پهیوهندیکردنی بهویستیان له کاتی دیاریکراودا به دهروونی خۆیان ههیه، بۆ گهیشتن به چێژی سێکسی له ساتی خهونی ئیشراقی؛ بهپێی ئهجمای تاقیکردنهوهکان پرسیکی شیاوه به تایبهتی لهلای کۆران، زانایان دهتوانن به بهکارهێنانی رێکاری فسیۆلۆژی لێکۆڵینهوه لهو توانایه بکهن.

ئهوه ماوه بیسهلمینین، ئایا خهونی ئیشراقی پرسیکی بهسوده یان زیان بهخشه؟ له کاتییدا (80%) خهڵک به سروشتیی خۆیان ناتوانن ئهو خهونه ببینن. ئهگهر سهلمینرا توانای کۆنترۆلکردنی بهویستی خهونت ههیه، خهون پرسیکی بهسوده، به بهلگهی زانستی، سروشتمان ئهو توانایه به ههمومان بهخشێوه.

ئایا ئهو بیرۆکهیه لهسهه گریمانهی ههله دانهراوه، که دهلیت: په رهسه ندمان وهستاوه؟ ئایا ئهگهری ئهوه نییه، له قوناغیکی نویی قوناغهکانی په رهسه ندمانی مرۆف، خهڵک بتوانیت خهونی ئیشراقی ببینیت؟ ئایا په رهسه ندمانی سروشتیی مهیلی ئهوهی نییه، له داهاتوو مرۆف ئهو توانایه به دهست بهیئتیهوه، به پشت بهستان بهو بنهمایه که راهاتوون لهسهه بینینی خهونی ئیشراقی، توانست و توانایان پێگاییان پێ بدات، پۆشنایی خهونی داهیتان بۆ چارهسه کردنی کێشهکان له کاتی ئاگایی ئاراسته بکهن، به تایبهتی ئهو کێشانهی پووبه پوومان دهبیتهوه یان به گشتی پووبه پووی نهوهی مرۆف دهبیتهوه؟ ئایا ناتوانن بهویستی زیاتر له بهکارهێنانی ئهو توانایه قول ببهوه و به ویستی خۆمان بهکاری بهینین؟

به ندی چوارهم

له چه په کانی خه موه بو گورانی کومه لایه تی (From Sleeping Pills to Society)

(Transformed)

به شی دوانزده

تارمایی له خه وی شهونه

(Things That Go Bump in the Night Sleep)

خه وزران و حاله ته کانی مردن له نه نجامی نه خه وتن

(Disorders and Death Caused by No Sleep)

همه موو نهو حاله تی قه له قی و شله ژانه سهرسورپهینه رانه ی ده یانینین که متر له بواری پزیشکیه، به لکو زیاتر له بواری خه وه، به روانین بو مه ترسییه گوره کانی نهو شله ژانانه ی له بواره پزیشکیه کانی دیکه هیه، زیاده پووی و سهرکیشییه، نه گهر بیر له لیکه وته کانی خه و شله ژانه کانی بکته وه، که هوکاری هله می ته خه وی له نا کاوی پوژ و شله ل بوونی جهسته و پویشتن له کاتی خه وه، که واته خه و "شتیکی بکوژه". همه موو نهو حاله ت و زیارده پوویانه ته نها به خه و بینین راست دهرده چیت. له وانه یه نه وه ی زیاتر مایه ی سهرسورمانه، نهو جوره ده گمه نه ی خه وزران دنه، که ده توانیت له ماوه ی ته نها چه ند مانگیک بتکوژیت، نه نجامی خه وزران هوکاری حاله تی بیته شبوونی سهرکیشانه ی ته واوه له خه و، که له تاقیکردنه وه له سهر ناژه لان بینیمان، له تاقیکردنه وه کان دهرکه وت بیته شبوون له خه و ده توانیت کوتایی به ژیان بهینیت.

له و به شه دا تیروانینی گشتگیر له سهر همه موو شله ژانه کانی خه و ناخهینه پوو، له به رنه وه ی ژماره ی شله ژانه ناسراوه کانی خه و له سه د زیاتره. هاوکات مه به ستمان نهو وه نییه، نهو کتیه بیت به رینه ریکی پزیشکی و تاییه ت بیت به هر شله ژانیک له و شله ژانانه؛ ههروه ها به و ئاسته پزیشکی پسوری مؤله ت پندراوی خه و نیم، به لکو زانایه که م له و زانایانه ی لیکولینه وه له خه و ده که ن. به لام نه وانه ی ده یانه ویت ئاموژگاری په یوه ست به شله ژانی خه و وهر بگرن، رینماییان ده که م سهردانی مالپه ری "ده زگای نیشتمانی بو خه و" له سهر توپی ئینته رنیت بکه ن، بو ده سته و تنی زانیاری و رینمایي نزیک به خوی له ناوه نده کانی خه وی پزیشکی.

له بری نه وه ی هه ولی ئاماده کردنی لیستیکی پوون له سهر ده یان له و شله ژانانه ی سه باره ت به خه و ده یانزانم بده م، ته نها جهخت ده که مه سهر هه لباردنی ژماره یه کی که م له

خه و خهوزپان و خهوالویی و خیزانی خهوزپانی بکوژ، تهنه ئه و چوار جوړه‌ی شله‌ژانم هه‌لبژاردوه، له‌به‌رئه‌وه‌ی له‌ پووی زانستی ده‌توان شتی زورمان سه‌بارت به نه‌پیتییه‌کانی خه و خهون فیربکه‌ن.

پویشن له‌ خه و (SOMNAMBULISM)

ده‌سته‌واژه‌ی "پویشن له‌ خه و" (SOMNAMBULISM)، ناماژه‌یه‌ بۆ حاله‌تی شله‌ژانی خه و (Somnos)، که‌ شیوه‌یه‌ک له‌ شیوه‌کانی جولانه‌وه (amplification) له‌خوده‌گریته. ئه‌وشله‌ژانه‌ تهنه‌ حاله‌تی پویشن له‌ کاتی خه و ناگریته‌وه، به‌لکو قسه‌کردن له‌ کاتی خه و و خواردن له‌ کاتی خه و، هه‌روه‌ها نووسین و سیکسکردن له‌ کاتی خه و ده‌گریته‌وه، له‌گه‌ل له‌ حاله‌تی زور ده‌گمه‌نی کوشتن له‌ کاتی خه و ده‌گریته‌وه.

له‌وانه‌یه‌ بتوانین له‌ هوکاری ئه‌وه‌ تیبگه‌ین، که‌ واده‌کات زوربه‌ی خه‌لک گریمان بکه‌ن ئه‌و پرووداوانه‌ له‌ ماوه‌ی خه‌وی جولای چاو پرووده‌دن، یان کاتیک خه‌وتوون خه‌ون ده‌بینن، به‌ تاییه‌تی گریمانی ده‌که‌ن راسته‌وخو ئه‌وه‌ی له‌ خه‌و ده‌بینن جیه‌جیه‌ی ده‌که‌ن. به‌لام هه‌موو ئه‌و حاله‌تانه‌ له‌ قوناغی خه‌وی قولی نه‌مانی جولای چاو پرووده‌دن، نه‌ک له‌ ماوه‌ی خه‌و‌بینن له‌ قوناغی خه‌وی جولای خیرای چاو. ئه‌گه‌ر که‌سیک له‌ کاتی پویشن له‌ خه‌و بیدار بکه‌یته‌وه و لینی به‌رسی چی له‌ هزرت ده‌گوزهریت، ئه‌وه‌ی پیت ده‌لێت نه‌ سینارویی خه‌ونه و نه‌ ئه‌زموونی هزریه‌.

له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی تاکو ئیستا نه‌گه‌یشتووین به‌ تیگه‌یشتنی ته‌واویی هوکاری حاله‌ته‌کانی پویشن له‌ خه‌و، به‌لام ئه‌و به‌لگانه‌ی له‌به‌رده‌ستدایه‌، ناماژه‌ به‌وه‌ده‌که‌ن، فاکته‌ری حاله‌ته‌کانی پویشن له‌ خه‌و و هاوشیوه‌کانی، زیاده‌بوونی به‌هیزی پیتیبینی نه‌کراوه‌ له‌ چالاکی سیسته‌می ده‌ماره‌خانه‌کان له‌ کاتی خه‌وی قول.

ئه‌و پالنه‌ریه‌ کاره‌بایی میتشک ناچاری سه‌رکه‌وتنی خیرا ده‌کات، له‌ حاله‌تی خه‌وی نه‌مانی جولای خیرای چاو له‌ نه‌ومی خواره‌وه‌ بۆ نه‌ومی سه‌ره‌وه‌، یان بۆ حاله‌تی بیداربوونه‌وه‌، به‌لام له‌ شوینیک له‌ نیوان ئه‌و دوو خاله‌ گیر ده‌خوات، ئه‌گه‌ر به‌تویت، ده‌توانیت وینای بکه‌یت، له‌ نه‌ومی سیزده‌ گیرده‌خوات، کاتیک که‌سه‌که‌ له‌ نیوان جیهانی خه‌وی قول و بیداری ده‌میتیته‌وه‌، خو‌ی له‌ حاله‌تی "ئاگایی تیکه‌ل" ده‌بینیته‌وه‌، له‌ حاله‌تیک نه‌ بیداربووه‌ته‌وه‌ و نه‌ خه‌وتوه‌، به‌لکو له‌ حاله‌تیک شیاوه‌، له‌و حاله‌ته‌ میتشک ئه‌و کاره‌ به‌پرتیبانه‌ ئه‌نجام ده‌دات که‌ به‌ باشی ده‌یانزانیت، وه‌کو پویشن بۆ ده‌رگا و کردنه‌وه‌ی ده‌رگا، یان به‌رزکردنه‌وه‌ی په‌رداخیک ئاو بۆ لیوه‌کان، یان گوتنی هه‌ندیک وشه‌ یان ته‌نانه‌ت هه‌ندیک پرسته‌ش.

دهستنيشانکردنی ته‌واو بۆ توشبوون به شله‌ژانی پوښتن له‌خه‌و، پتوښتی به‌وه‌یه نه‌خۆش شه‌وێک یان دوو شه‌و له‌ تاقیگه‌ی ناوه‌ندی خه‌و بمیښته‌وه، هه‌روه‌ها جه‌مه‌ری کاره‌بایی بخریته‌ سه‌ر سه‌ر و جه‌سته‌ی، بۆ پتوانی قوناغه‌کانی خه‌و و تۆمارکردنی؛ هه‌روه‌ها ئه‌و کامیراه‌ی له‌ بنمیچی تاقیگه‌که هه‌لده‌واسریت، که به‌ تیشکی ژیر سور کارده‌کات، هه‌موو ئه‌و حاله‌تانه‌ تۆمار بکات، که له‌ شه‌ودا ده‌گوزهرین، پتوښته‌ کامیراکه وه‌کو دووربینی شه‌و، یه‌ک زومی هه‌بیت.

کاتیکی پوښتن له‌ خه‌و پووده‌دات، پێکه‌وتنی بۆچوون له‌ نێوان زوومی کامیراه‌که و تۆمارکردنی خویندنه‌وه‌ی چالاکیه‌کانی میتشک کوتایی دیت. به‌و شیوه‌یه هه‌ریه‌که‌یان به‌وه‌ی دیکه ده‌لێت درۆ ده‌کات. ئه‌گه‌ر له‌ قیدیۆیه‌که بپوانین، به‌ پوونی ده‌بینن نه‌خۆشه‌که بیداره و هه‌لسوکه‌وتی په‌فتاری ده‌کات. له‌وانه‌یه نه‌خۆشه‌که له‌سه‌ر چرپایه‌که‌ی دابنیشیت و ده‌ست بکات به‌ قسه‌کردن.

نه‌خۆشیکه‌ی دیکه هه‌ولێ له‌به‌رکردنی پۆشاکه‌کانی و چوونه‌ ده‌ره‌وه له‌ ژووره‌که ده‌دات. ئه‌گه‌ر له‌ شه‌پۆله‌کانی میتشکی بپوانین، درک ده‌که‌ین نه‌خۆشه‌که 'یان به‌لای که‌م میتشکی'، له‌ خه‌وێکی قولدایه، هاوکات ده‌بینن شه‌پۆله‌ کاره‌باییه‌کانی میتشک له‌ خه‌وی قولی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو ئارامه، هه‌روه‌ها به‌بێ چالاکیه‌کی توندی شه‌پۆله‌کانی میتشک، نه‌خۆشه‌که له‌ حاله‌تی بیدارییدایه.

له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و پووناکردنه‌وانه پوښتن له‌ کاتی خه‌و یان قسه‌کردن له‌ کاتی خه‌و، نه‌خۆشی نییه، له‌ زۆربه‌ی حاله‌ته‌کان، پرسیکی باوه، پرسه‌کانی پوښتن و قسه‌کردن له‌ خه‌ودا، له‌ که‌سانی پێگه‌یشتوو پووده‌دات، به‌لکو زیاتر له‌ منداڵان. به‌لام ئه‌و هۆکاره‌ی واده‌کات، منداڵان زیاتر له‌ پێگه‌یشتوان به‌ حاله‌تی پوښتن له‌ خه‌و تپه‌پن پوون نییه، هه‌روه‌ها ئه‌وه‌ی واده‌کات پوښتن و قسه‌کردن له‌ خه‌و له‌ شه‌وان پووبدات پوون نییه، هاوکات له‌ هه‌ندیک حاله‌ت پوښتن له‌ خه‌و کاتیکی له‌ منداڵ ده‌وستیت، که گه‌وره‌ ده‌بن، به‌لام له‌ هه‌ندیک منداڵی دیکه له‌ هه‌موو ماوه‌ی ژیاښیان به‌رده‌وام ده‌بیت.

له‌ نێوان شرۆفه‌کانی حاله‌تی یه‌که‌م، له‌ پاستیدا کاتیکی منداڵین بپێکی زۆر له‌ خه‌وی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو ده‌خه‌وین، ئه‌گه‌ری ئاماری پوودانی حاله‌تی پوښتن له‌ کاتی خه‌و، یان قسه‌کردن له‌ کاتی خه‌و، له‌ قوناغی منداڵی زیاتره.

له‌ زۆربه‌ی حاله‌ته‌کان، پوښتن له‌ خه‌و، به‌ هیچ شیوه‌یه‌ک زیانی نییه، به‌لام پوښتن له‌ خه‌و له‌ که‌سانی پێگه‌یشتوو، له‌وانه‌یه به‌ره‌ و حاله‌تی دژبه‌ری و شیوازی په‌فتاری زۆر توندوتیژی ببات، وه‌کو ئه‌وه‌ی له‌ (کینیس پارکس) له‌ سالێ (١٩٨٧) پوویدا، ئه‌و کاته‌ی

پارکس تەمەنی بیست و سێ سال بوو، لەگەڵ خێزان و منداڵە پێنج مانگیەکی لە (تۆرتۆ) دەژیا، بە تێپەربوونی کات دووچاری حالەتی کەمخەویی توند بوو، لە ئەنجامی ئەو فشارە دەروونییە بە هۆی بیکاری و قەرەکانی لە ئەنجامی قوماڵکردن توشی ببوو. بە پێی راپرسییەک، هەمووان گوتیان پارکس بە هیچ شتێوەک کەسیکی توندوتیژ نەبوو، هەروەها پەيوەندی باشی لەگەڵ خەزوری هەبوو، بەو پەفتارە دەگوتریت "بەخشندەیی بالا"، لەگەڵ ئەوەی سروشتیکی بێ وەهەیی هەبوو، کەسیکی بالا بەرز و چوار شانە بوو، "دریژیی بالای شەش پێ و چوار ئینچ بوو، کیشی ۲۲.۵ پاوەند بوو". دواي ئەوەی پۆژی بیست و سێ مانگی ئایار هات!

دواي ئەوەی پارکس دەروەری کاترێز یەک و نیوی دواي نیوەی شەو بە دەم سەیرکردنی تەلەفزیۆن لە سەر جیگەیی خەوتنەکی خەوت، زۆری نەخایاند هەلسایەو و بە پێی پەتی چوو لە ئۆتۆمۆبیلەکی، بە پێی پێگاکەیی پێیدا پۆشستبوو، ماوەی چوار دەم میل ئۆتۆمۆبیلەکی لێخوڕیبوو، بۆ چوونە مایە خانەوادی هەوسەرەکی، کاتیک چوو مایان، چوو نەهۆمی یەکەم، لە چێشتخانە و چەقۆیەکی هەلگرتبوو و خەزوری خۆی بە چەقۆکە کوشتبوو، هەروەها پەلاماری خەسوی دابوو، دواي ئەوەی بە چەقۆ خەلتانی خۆینی کردبوو، دەستی خستبوو قورگی تاکو بێ هۆش کەوتبوو، بەلام خەسوی لە مردن رزگاری ببوو، دواي ئەوە بە ئۆتۆمۆبیلەکی بەرەو مالهەو گەرابوو.

لە پێگای گەڕانەو لە خەوێکی بێدار ببوو و بە ئاگا هاتبوو، دواي بە ئاگا هاتنەو، پووی کردبوو بێکی پۆلیس و پێی گوتیبوون: "گومان دەکەم کەسیکم کوشتییت، سەیری دەستەکانم بکە". پێش ئەو کاتە درکی نەکردبوو، خۆین بە دەستەکانی دیتە خوارەو، لە بەرئەوێ ماسولکەکانی دەستی بە چەقۆ برنیدار ببوون.

پارکس نەیدەتوانی هیچی بەیاد بێتەو، تەنها سیمای ناروونی ئەو تاوانە نەبێت، "سیمای پووخساری خەسوی کە لە ژێر دەستی هەولی خۆر زگارکردنی دابوو، لەگەڵ بەیاد هاتنەوێ نەبوونی هیچ پالەرییەک بۆ تاوانکردن، ئەگەرچی میژووییکی دریژی پۆشستن لە کاتی خەو هەیه، "ئەو حالەتەش لەلای هەندیک ئەندامانی خێزان هەیه، تیمیک لە پارێزەرانی شارەزا گەشتن بەوێ پارکس لە کاتی ئەندامانی تاوانەکە خەوتوو، تەنها لە پێشدا بە حالەتی توندی پۆشستن لە کاتی خەودا تێپەریو، بەلگەیان ئەو بوو، پارکس درکی کردەوێکانی نەکردبوو، بەوشێوەی ئەو تاوانبار نەبوو.

لە (۲۵) ئایار لە سالی (۱۹۸۸)، دەستەیی سویندخۆران بریاریاندا، پارکس تاوانبار نییه، ئەو بەلگەییەیان لە بەرگریکردنی یاسایی بۆ چەند حالەتیک بەکارهێنا، کە دواي ئەو

پووداوهی پارکس پوویاندا، به لام دادگا به لگه و پاساوه کانی بۆ به شینکی زوری ئه و
حاله تانه په سندنه کرد.

چیرۆکی کینیس پارکس تاكو ئهمرۆ به کینکه له چیرۆکه زور خه مناکه کان، ئه و که سه ی
تاوانه که ی ئه نجامداوه، گرفتاری هه سترکردن به تاوانه، له وانه یه هه رگیز ئه و هه سته ناخۆشه
لنی جیا نه بیته وه. ئه و چیرۆکه م بۆ ئه وه نییه، تاكو خوینهر بترسیت، هه روه ها هه و لنادهم له
گرنگی و مه ترسییه کانی ئه و پووداوه پر له ئازاره که م بکه مه وه، که له شه ویک له
شه وه کانی ئایاری سالی (۱۹۸۷) پوویداوه، به لکو لیڤه دا پوونی ده که مه وه، بۆ ئه وه یه که
پیتان بلیم: ده کریت کرده وه ی خۆنه و یست له خه و و شله ژانه کانی خه و پووبدات، هاوکات
لنکه وته کانی به ته واوی له پووی یاسایی و کۆمه لایه تی واقعی و راستیه؛ هه روه ها له
پینگای خستنه پووی ئه و چیرۆکه پر له ئازاره وه، داوا له زانایان و پزیشکان ده که م
به شداربن له گه یشتن به حاله تی و یژدانی و نیه تپاکی یاسایی.

هه روه ها ده مه ویت ئاماژه به وه بکه م "ئاماژه یه کی ئاراسته کراوه بۆ ئه و که سانه ی له
خه ودا ده پۆن، له خویندنه وه ی ئه و به شه دا توشی قه له قی ده بن"، زورترین حاله ته کانی
پویشتن له خه ودا، "وه کو پویشتن له کاتی خه و و قسه کردن له کاتی خه و" به حاله تیکی
به رده وام داده نریت، که پتویستی به هیچ چاره سه ریک نییه.

هه روه ها پزیشکیش له پینگای پتسکه وتنی شیکارییه کانی چاره سه رکردن ده ست ناخاته
ئه و حاله ته وه، ته نها ئه گه ر نه خۆشه که که ئه و حاله ته ی هه یه، هه ست بکات، یان ئه وانه ی
چاودیری ده که ن و گرنگی پێ ده دن، یان هاوژینه که ی، یان باوک و دایکی هه ست بکه ن،
حاله ته که ته ندروستی نه خۆشه که خراپتر ده کات و مه ترسی دروست ده کات. "به تایبه تی
ئه گه ر نه خۆشه که مندال بوو، چاره سه ری کاریگه ر و سه رکه وتوو هه یه، مایه ی په ژاره و
خه مه پارکس پیتش ئه و شه وه نه فره تییه هیچ شتینکی مه ترسیداری نه کردبوو.

خه‌وزپان (INSOMNIA)

نووسەر (ویل سیلف) خەم بە دەستەواژە (خەوێکی باش لە شەوێکدا) دەخوات، ئەو دەستەواژە سەبارەت بە زۆربەی کەسانی سەردەمە کەمان دەستەواژە کێ مەجازییه، خەوزپان ھۆکاری بنەرەتی بیزاری و خەمی ئەو نووسەرە، خەوزپان شلەژانی باوە، زۆربەی خەلک گرفتاری حالەتی خەوزپان، بەلام ھەندیک کەس گریمان دەکەن، توشبوون بە شلەژانی خەو، توشبوون بە خەوزپان نییه، پێش ئەوەی وەسفی سیما و خاسیەتەکانی خەوزپان و ھۆکارەکانی بکەین، ئە بەشی داھاتوو بژاردەکانی چارەسەرکردنی دەخەینە ڕوو، ئێستا ڕیگا بدەن، وەسفی ئەو حالەتە بکەم کە خەوزپان نییه، لە ڕیگای ڕیکارەکانەو ڕوونی دەکەمەوێ کە دەتوانین بە خەوزپانی دابنێن.

حالەتی بێبەشبوون لە خەو؛ خەوزپان نییه، لە بواری پزیشکی؛ بێبەشبوون لە خەو دادەنریت بە:

یەکەم: دەستەبەرکردنی توانای پێویست بۆ خەوتن.

دووەم: کەسە کە دەرفەتی پێویست بۆ خەوتن بە خۆی نادات، یان ئەو کەسانە ی بێبەشە کڕین لە خەو، لە راستیدا توانای خەویان ھەیە، ھاوکات کاتی گونجاویان بۆ خەو تاییەت کردووە. بەلام خەوزپان حالەتیکی پێچەوانە، بریتییه لە گرتنی نەبوونی توانای پێویست بۆ خەوتن؛ لەگەڵ ئەوەی کەسە کە دەرفەتی پێویست بەخۆی دەدات بۆ ئەوەی بخەوێت.

لەسەر بنەمای ئەو تیگەیشتنە، ئەو کەسانە ی گرتنی خەوزپانیان ھەیە، ناتوانن بپری پێویست/ لە خەوی جۆری تەواو بخەون، تەنانت ئەگەر کاتی تەواو و پێویست بۆ خەو بە خۆیان ببەخشن، بۆنموونە "راکشان بۆ ماوەی حەوت بۆ ھەشت کاتژمێر لەسەر جێگەی خەوتن".

پێش ئەوەی بچینە سەر خالی دووەم، دەبێت ئاماژە بە حالەتی "خراب تیگەیشتن لە خەو" بکەین، کە تیگەیشتنە لە "دژیەکی خەوزپان" لەو حالەتە نەخۆش دەلیت: خەو کەم لە ماوەی شەو دا خراب بوو، یان تەنانت بە ھیچ شیوەیەک نەخەوتم. بەلام کاتیکی ئەو کەسە دەخەیتە ژێر چاودیری بابەتیانە ی خەو، بە بەکارھێنانی جەمسەری کارەبایی، یان ھەر ئامێریکی دیکە ی ورد بۆ پێوانە ی خەو، دەرە کەوێت قسەکانی راست نییه، لەبەرئەوە ی تومارکردنی خەو ئاماژە بەو دەھکات، نەخۆشە کە باشتر لەو خەوتوو کە گریمانی دەکات، ھاوکات ھەندیک جار دەگەین بەوە ی خەو کە ی لە شەو دا تەواو و دروست بوو. بەو شیوەی ئەو نەخۆشانە ی توشی حالەتی "خەوزپان دەبن"، لە وەھم دەژین، یان حالەتی

خراب تیگه‌یشتن له خه‌ویان هه‌یه، له‌به‌رئه‌وه‌ی وایدا‌ده‌نین خه‌وه‌که‌یان خه‌وئکی خراب بووه، بۆیه چاره‌سه‌رکردنی ئه‌و نه‌خۆشانه، له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه‌ ده‌بیت، که توشی حاله‌تی "نه‌خۆشی واسواسی" بوونه، یان وه‌کو ئه‌وه‌ی چاری خۆیان بنوقینن، ئه‌گه‌رچی په‌فتاری پزیشکه‌کانی خه‌و له‌گه‌ل دۆخی نه‌خۆشه‌که به‌ته‌واویی دروست و باشه، له‌به‌رئه‌وه‌ی چاره‌سه‌رکردنه‌که له‌پینگای چاره‌سه‌رکردنی ده‌روونی ده‌بیت، بۆ یارمه‌تیدانی نه‌خۆشه‌کان له‌دوای ده‌ستنی‌شانکردنی حاله‌ته‌کانییان.

به‌گه‌رانه‌وه بۆ حاله‌تی خه‌وزرانی هه‌قیقی، چه‌ندین جۆری لاهه‌کی جیاوازی خه‌وزرانی هه‌یه، که دوو جۆری جیاواز له‌شێره‌نجه‌ تیا‌دایه، بۆ نموونه یه‌ک جیاکاری، خه‌وزرانی دابه‌شده‌کات بۆ دوو جۆر:

جۆری یه‌که‌م: "خه‌وزرانی سه‌ره‌تای خه‌و"، واته‌ سه‌خته‌ بتوانیت بخه‌ویت. جۆری دووهم: "به‌رده‌وام نه‌بوونی خه‌و" واته‌ که‌سه‌که ناتوانیت له‌خه‌وتن به‌رده‌وام بیت.

وه‌کو کاره‌کته‌ری نواندنی کۆمیدی (کریستال) ده‌لێت، کاتیک شه‌ره‌کانی له‌گه‌ل خه‌وزرانی وه‌سف ده‌کات، "ده‌خه‌وم وه‌کو چۆن مندالێکی بچووک ده‌خه‌ویت، به‌لام هه‌موو کاتژمێریک بێدار ده‌بمه‌وه". ئه‌وه یه‌کێکه له‌جۆره‌کانی خه‌وزرانی، هاوکات جۆره‌کانی دیکه‌ی خه‌وزرانی به‌دوور ناگریت، ده‌کریت توشی ئه‌مه یان ئه‌وه بپیت؛ ده‌کریت توشی هه‌ردووکیان به‌یه‌که‌وه بپیت. واته‌ له‌به‌رده‌م ئه‌و حاله‌ته‌ی کێشه‌ی خه‌وه؛ یان له‌به‌رده‌م حاله‌تیکی دیکه‌ی کێشه‌ی خه‌وه، پزیشکی خه‌و خالی به‌دواداچوونی هه‌یه، پێویسته له‌هه‌موو خاله‌کان بپوانیت، پێش ئه‌وه‌ی بپاری ده‌ستنی‌شانکردنی حاله‌تی خه‌وزرانی نه‌خۆشه‌که بدات، خاله‌کانی به‌دواداچوونی پزیشک له‌کاتی ئێستادا:

- په‌زامه‌ند نه‌بوو به‌لادانی بریک خه‌و یان جۆری خه‌و، بۆنموونه "سه‌ختی خه‌وتن یان سه‌ختی به‌رده‌وامبوون له‌سه‌ر خه‌وتن، یان بێداربوونه‌وه له‌کاتیک زۆر زوو".
- گرفتاری ته‌نگژه‌ی حاله‌تی ده‌روونی، یان په‌که‌هوتنی چالاکیه‌کان له‌کاتی پۆژدا.
- له‌هه‌فته‌یه‌ک به‌لای که‌م سێ شه‌و توشی نه‌خوتن بیت، ئه‌و حاله‌ته‌ بۆ ماوه‌ی سێ مانگ زیاتر به‌رده‌وام بیت.

- نه‌بوونی شله‌ژانی ئه‌قڵی له‌حالته‌ی خه‌وزرانی، یان نه‌بوونی هه‌یج حاله‌تیکی ناتهن‌دروست، بپیت هۆکاری خه‌وزرانی نه‌خۆشه‌که.

ئه‌گه‌ر ئه‌و خالانه وه‌سفی حاله‌تیکی هه‌قیقی و واقعی نه‌خۆشیک له‌نه‌خۆشه‌کان نه‌بیت، واتای ئه‌وه‌یه حاله‌تیکی درێژخایه‌نی دیکه هه‌یه: سه‌ختی خه‌وتن، بێدار بوونه‌وه له‌نیوه‌ی

شهو، بیدار بوونه وه له کاتی زووی به یانی، سهختی گه پانه وه بۆ خهو دواى بیدار بوونه وه، ههستکردن به تیرنه بوون له ماوهى کاتژمیره کانی بیدار بوون له پوژدا. ئهگەر بینیت یه کێک لهو نیشانه نهى خه وزپانت ههیه، ئهگەر ئهو نیشانه بۆ ماوهى چه ند مانگێک به رده وام بوون، پێشنیار دهکهم سهر دانی پزیشکی خهو بکهیت. پێویسته پزیشکه که پسرپوری خهو بیت، پزیشکی گشتی نه بیت. چونکه پزیشکی گشتی، له گه له ئه وهى پزیشکی نایابن، به لام له زۆربهى حاله ته کان که مترین راهیتانی تایبه تیان سه باره ت به کێشه کانی خهو له ماوهى هه موو سالانى خویندنی پزیشکی وه رگرتووه، هه روه ها له سالانى په یره وکردنی پسرپوریه که ی له یه کێک له نه خو شخانه کان "تایا ئه وه چاوه پوان نه کراو بوو؟".

لهو حاله ته تیگه یشتنێک به رجه سه ت ده بیت، که ده بینین هه ندیک له پزیشکه گشتیه کان مه یلی دانانی چه پی خهو ده کهن. به لام ئهو چه پانه به ده گمهن وه لامی راستیان بۆ حاله ته کانی خه وزپان و نه خه وتن ده بیت، ئهو پرسه له به شی دواتر به وردی گه نگه شه ی ده که ی.

جه ختکردنه سه ر به رده وامی ماوه و کێشه ی خهو، پرسینکی زۆر گرنگه، 'خه وزپان بۆ ماوه ی زیاتر له سه ی شهو له ماوه ی هه فته یه ک و بۆ ماوه ی زیاتر له سه ی مانگ'.

هه ر یه کێک له ئیمه له کاتیک بۆ کاتیک دیکه به سه ختییه کانی خهو تیده په رین، سه ختییه کان بۆ ماوه ی یه ک شهو یان زیاتر به رده وام ده بیت، له وانه یه پرسینکی ئاسایی بیت. به گشتی هۆکارێکی پوون هه یه، وه کو فشاری کار، یان کێشه ی کۆمه لایه تی یان سۆزداری. کاتیک ئهو حاله ته کاتیانه کۆتایان دیت، سه ختییه کانی خه وتن نامینیت. له کێشه تونده کانی خهو، ئهو جۆره ی خه وزپان به درێژخایه ن دانانریت، له به ره وه ی حاله تی "قه له قی نه خو ش"، به به رده وامی وه لامی سه ختییه کانی خه وتن ده داته وه، هه فته له دواى هه فته له گه له قه له قیه که به رده وام ده بیت.

له ئه نجامدا خه وزپانی درێژخایه ن به شیوه یه کی خه مناک وه کو حاله تیکی باو ده مینیت وه، به نزیکى؛ یه ک کهس له نو کهس که له شه قام به ریکه وت ده یانبینی، به پیی ئهو پێوه ره پزیشکییه تونده، کێشه ی خه وزپانیان هه یه، واتای ئه وه یه زیاتر له چل ملیۆن ئه مریکی، له جیبه جیکردنی ئه رکه کانیان له ماوه ی کاتژمیره کانی ئاگایی به هۆی خه وزپانی شه وانه گرفت و ئاسته نگیان هه یه، له ئه نجامی ئهو شه وانه ی ناتوان تیایدا بخه ون.

له گه له ئه وه ی هۆکاری خه وزپان، تا کو ئیستا پوون نییه، ده نگۆی خه وزپان له نیو ژنان نزیکه ی دوو ئه وه نده ی پیاوانه. ئه گه ر پیاوان له گرفت و کشه ی خه وه ته واو به دوورنه گرین، ئه وه نده به سه بۆ جیاوازی گه وره له ئاستی خه وزپان له نیوان هه ردوو

په گهن. هاوکات نه ژاد و کلتور پوځيان له جياوازييه کان هه يه، هه روه ها ئه مريکيه
نه فریقیه کان و ئو ئه مریکیانې له بنه پته وه دانیشتیوی ئه مریکای لاتینی بوونه، گرفتې
پيژهي خه وزپانيان به رزتره، له و ئه مریکیانې له بنه رته وه قه ققازین.

ئو جياوازييانه کاریگري و ليکه و ته ی گشتي و گرنگيان له سهر پرسې په يوه ست به
جياوازي ته ندروستی ناسراو به خه وزپاني ته واو له نټوان کومه له کاني دانیشتیوانی ئه مریکا
هه يه، سه باره ت به پرسې جياوازييه کان، پيژهي توشبوون به نه خوشي شه کره و قه له وې
جياوازه، هه روه ها توشبوون به نه خوشي خوینبه ره کاني دل، هه موو ئه وانه حاله تی
ناسراون و په يوه نديان به که مخه ويیې وه هه يه.

له راستیدا خه وزپان کيشه يه کی فراوان و به ربلاوه، هه روه ها زور له وه مه ترسیدار تره،
که ده گو تریت خه وزپان کيشه يه کی گه وره يه، ئه گه ر به پيژهي هک کار له سهر که مکړنه وه ی
ئو پيژوره پزیشکيه توندانه بکريت، داتا په تا پزیشکيه کاني وه کو به لگه يه ک وه ربگرين،
ئو ده توانين به ته واويی له هر سې که س دوو که س له وانه ی ئو کتيبه ده خویننه وه، به
شيوه ی دووباره بوونه وه گرفتې خراپې خه ويان هه يه؛ يان به لای که م هه فتانه دوو چاری
خه وزپان ده بیت و ناتوانیت له خه وتن به رده وام بیت.

به بې دريژه ددان به ورده کاریيه کاني ئو خاله، خه وزپان په کيکه له کيشه پزیشکيه کاني
کومه لگه نوټيه کان پووه پووی ده بنه وه، له پووی به ربلاويی و به رده وامی و جه ختکردن
له سهر حاله ته که. به لام که مترين خه لک به و مه به سته قسه ی له سهر ده کهن و درکی ليکه و ته
خراپه کاني خه وزپان ده کهن؛ يان درکی مه ترسييه کاني ده کهن، که پيويسته کاریک له
پيناوی چاره سه رکړدنې کيشه ی خه و بکه ن.

هه روه ها به ها و تینچووی پيشه سازی دهرمان که "يارمته ی خه وتن" ده دات، ئو
دهرمانانه ده گريته وه، که به پيې ره چه ته ی پزیشکی ده فروشریت، هه روه ها ئو دهرمانانه ی
خه واندن که به بې ره چه ته ی پزیشکی ده فروشرين، ژماره يه کی سه رسوړه يته ره، ئو
ژماره يه ته نها له ويلايه ته په کگرتووه کاني ئه مریکا، (۳۰) مليار ډولاره له ساليکدا.

له وانه يه ئو ژماره يه به س بیت، بوئو وه ی مړوډ درکی مه ترسييه هه قيقیه کاني کيشه ی
خه و بکات. له گه ل ئه وه ی هه زاران که سی بې هیوا هه يه، ئاماده يه بریکی زور پاره له
به رانبر خويکی باش له شه وان بدات. به لام ئو بره پاره نه خته جياوازي دروست ناکات،
له به رنه وه ی پرسه که زور مه ترسیدار تره، ئو ویش هوکاره که ی خه وزپانه.

بو ماوه یې پوځي گه وره له پرسې خه وزپان ده بینیت، به لام وه لامیکی ته واويی پرسه که
نيه، له به رنه وه ی خه وزپان وه کو حاله تیکی شياو بو گواسته وه ی بو ماوه ی دهرنا که ویت،

چونكه بىرى پىژىھى گواستىنەھى ئىو ھالەتە، لە باۋانەۋە بۇ نەۋەكان، لە نىۋان (۲۸ - ۴۵%). ئىو پىژىھىش دەرىدەخات بەشى زۆرى ھالەتى خەۋزپان، ناگەپىتەۋە بۇ ھۆكارى بۇماۋەبى و كارلىككردنى ژىنگەى جىنات.

تاكو ئىستىنا ژمارىھەكى زۆرى ئىو ھاكتەرانەمان دۆزىۋەتەۋە، كە ھۆكارى گرفت و ئاستەنگى خەۋن، لە نىۋ ھۆكارەكان ھاكتەرى دەروۋنى و جەستەبى و پىزىشكى و ژىنگەبى ھەبە، لە بەشەكانى سەرەتاي ئىو كىتە بىنيمان، بەسالچوون يەككىكە لە ھاكتەرانە، ھەروەھا ھاكتەرى دەركىش ھەبە، كە دەبىتە ھۆى نىمبۋنەۋەى خەۋى جۆرى، لەۋانە پۇناكى بەھىز لە شەۋان، پلەى گەرمى نەگونجاۋ، خواردنەۋەى كافابىن، جگەرەكىشان، خواردانەۋە كحولىيەكان، لە بەشى دواتر بە وردەكارى زىاتر لە ھاكتەرانە دەپۋانين، كە دەتۋانن بىنە ھۆكارى خەۋزپان. بەلام بىنەما و سەرچاۋەى ئىو ھاكتەرانە لە ناخى كەسەكان دانبى، ھەروەھا ھۆكارى شەۋان نىبە، بەلكو سەرچاۋە و ھۆكارەكە لە دەرەۋەبە.

كاتىك كەسەكە پەفتار لەگەل ئىو كارىگەربىيانە دەكات و تىيان دەپەپىتت، دەتۋانن بىبى گۆپىنى شتىك لە و شتانەى پەبۋەستە پىيانەۋە، خەۋىكى باشتىر بىخەۋىت.

ھاۋكات چەندىن ھاكتەرى دىكەى ناخەكى ھەبە، ۋەكو ھۆكارى بايۇلۇژى بىنەپەتى بۇ خەۋزپان. ۋەكو داتا كلىنكىيە ناۋبراۋەكانى لە پىشەۋە بىنيمان، بۇنمۋنە ئىو ھاكتەرانە نابىن بە نىشانەى نەخۇشىيەكانى ۋەكو "نەخۇشى پاكىسون". لەبەرئەۋە پىۋىستە ھۆكارەكانى كىشەى خەۋ، "يان ھۆكارە سەربەخۇكانى دىارى بىكەين، تاكو بتۋانن بلىين: كەسى نەخش توشى خەۋزپانى ھەقىقى بۋە.

دوۋ ھاكتەرى زۆر باۋى دەروۋنى كە سەرچاۋەى ھالەتى خەۋزپانى دىژر خايەنن:

يەكەم: ترسان و ھەلچوون.

دوۋەم: ھەلچوونى بەھىز؛ يان قەلەقى.

لەۋ جىھانە نۆى و خىزايەى پىر لە زانىارىيە، ناكىت لە بەكاربىردنى بەردەۋامى زانىارىيەكان بۋەستىن، ھەروەھا لە بىركردنەۋە لەۋ ژيانەى تىايدا دەژىن، تەنھا ئىو كاتە نەبىت كە سەرى خۇمان دەخەينە سەر سەرىن.

پىرسىكى پۋونە خراپترىن كات بۇ بىركردنەۋە لە زانىارىيەكان، ئىو كاتەبە كە مەرۇف ھەۋلەدات بىخەۋىت. ماىەى سەرسۋرمان نىبە، لە ئەنجامى بىركردنەۋە بتۋانن بىخەۋىن، يان لە خەۋتن بەردەۋام بىن، كاتىك ھەزرى ھەلچوومان لە سورى ھەلچوونى خۆبەتى، سەبارەت بەۋ شتانەى ئەمىر كىردومانە و ئەۋشتانەى لە يادمان چوۋە و دەمانەۋىت ئەنجاميان بدەين، ھەروەھا بىركردنەۋە لەۋ پىرسانەى پىۋىستە لە پۇژى دواتر بىكەين يان

ئەو پىرسانەى لە داھاتوويىيەكى دوور پووبەپروومان دەبىتتەو، بەردەوام قەلەقمان دەكەن. كەواتە ژىنگەيەكى گونجاو بۇ بانگھىشتىكردىنى شەپۆلەكانى خەوى ئارام بۇ مېشكىمان نىيە، تاكو ھەلمانگرىت بۇ شەويكى تەواو و خەويكى ئاسودە دوورمان ببات.

لەسەر بنەماى ئەو تىگەيشتنە، ئازارى دەروونى، يەكەم گىژاوى خەوزپانە، توپژەران جەخت دەكەن سەر ئازارى دەروونى، بۇ پشكىنى ھۆكارى بايولۆژىيە شاراوەكانى پشتى گرفتارىيەكانى ھەلچوون. راتە يەكەك لە فاكترە باوەكانى بە پروونى بەرپرسە لە خەوزپانمان: چالاكى زياد لە پتويستى سىستەمى نىمچە دەمارى خۆنەويستە، سىستەمى دەمارى خۆنەويست، وادەكات جەستە لە حالەتى شەژان و گرژى "شەپ يان پاكردن" بمىنتتەو، لە بەشەكانى پىتتەو خستمانەپوو.

تۆپى دەمارى نىمچە خۆنەويست بەرپرسە لە وەلامدانەوھى مەترسىيەكان يان توندو تىژىيەكان؛ وەلامدانەوھى مەترسىيەكان بۇ داھاتووى پەرەسەندمان پتويستە، بۆئەوھى وەلامدانەوھى پوونمان بۇ شەپكردىن يان پاكردن ھەيىت. ئەنجامى وەلامدانەوھى فسىلۆژى زيادبوونى پىژەى لىدانى دلە، ھەروھە زيادبوونى فشارى خوین و بەرزبوونەوھى پىژەى گۆرپانەكانە، ھەروھە پژانى ئەو ماددە كىمىيائەنەيە كە ھۆكارى قەلەقەن، لەوانە ماددەى كۆرتىزۆل، ھەروھە ھۆكارى زيادبوونى چالاكىيەكانى مېشكە.

ھەموو ئەوانە لە كاتى مەترسىيەكان سوديان ھەيە؛ يان بۇ پووبەپروو بوونەوھى ھەپەشەيەك. بەلام مەبەستمان لە وەلامدانەوھى "شەپكردىن يان پاكردن"، مانەوھى وەلامەكان بۇ ماوھەكى درىژى كاتى نىيە. وەكو لە بەشەكانى پىشوو بىنيمان، بەلكو كارابوونى درىژخايەنى تۆپى دەمارى نىمچە خۆنەويستە، ھەروھە كۆمەلىك كىشەى تەندروستى بەرفراوانە. ھاوكات خەوزپان كىشەيەكە لەو كىشە تەندروستىيەنى پووبەپروومان دەبىتتەو.

بەلام وادەكات چالاكى زياد لە پتويستى تۆپى دەمارەكان "شەپكردىن يان پاكردن" بەبى خەوى باش بگۆرپت، ئەو پرسىكە دەتوانىن لە پىگای چەند خالىك پروونى بكەينەو، كە گفتوگۆمان لەسەر كردووە، ھەروھە لە دوتويى خالى دىكە، كە گفتوگۆمان لەسەريان نەكردووە.

خالى يەكەم: زيادبوونى پىژەى گۆرانكارى، لە پىگای چالاكى ناوھەندى دەمارى نىمچە خۆنەويست ئاراستەى دەكات "حالەتتىكى باوہ لەو نەخۆشانەى ناخەون"، دەبىتتە ھۆى بەرزبوونەوھى پلەى گەرمى ناوھەوھى جەستە، لەوانەيە ئەو قسانەى لە بەشى دووھم

هاتوره به يادد بېته وه، كه پټويسته بۇ دابه زاندىن پلەي گهرمى ناوه وهى جهسته بۇ چەند پلەيهك تاكو خەو دەستپى بكات.

ئەو حالەتە لەو نەخۇشانەي ناخەون زۆر سەختە، لەبەرئەوهى گرفتارى پېژەي زۆرى گۆرانكارىيەكانن، كه پلەي گهرمى ناوه وهى جهستهيان زۆر بەرزترە لە دەر وهى جهستهيان، بە رادەيهك لە پلەي گهرمى مېشكېش بەرزترە.

خالى دووهم: بەزبونە وهى ئاستى ھۆرمۆنى كۆرتيزۆل، كه ئاستى سەرنج و ئاگايى زياد دەكات، ھەروەھا ئاستى ماددەي كېمىيەي دەمارەخانەكان ناسراو بە ئەدرينالين زياد دەكات، ھەروەھا ماددەي ناسراو بە نۆرئەدرينالين زياد دەكات. ئەو سى ماددە كېمىيەي پېژەي لىدانى دل بەرز دەكەنەوه. لە دۆخى ئاسايى، كاتېك دەچىنە حالەتى خەوى ھىواش، خوينبەرى دل ئارام دەبېتە وه. بەلام زيادبوونى چالاكى دل، وادەكات ئەو گۆرانە سەخت بېت. ئەو سى ماددە كېمىيەي پېژەي گۆرانكارىيەكان زياد دەكەن. بۆيە پلەي گهرمى ناوه وهى جهسته بەرز دەبېتە وه، لە ئەنجامدا كېشەي خالى يەكەم دووبارە دەگەرېتە وه و خراپتر دەبېت.

خالى سىتيەم: پەيوەندى بە ھەمان ماددە كېمىيەيەكانە وه ھەيە، ئەركى گۆرپىنى شىۋازى چالاكىيەكانى مېشكە، كه بەستراو تەوه بە ناوەندى دەمارى خۆنەويست لە جهسته. بۇ ئەو مەبەستە لىكۆلەرەوان كەسانى تەندروست و كەسانى دىكەي توشبوو بە خەوزپانيان خستە ناو ئامىرى و پىنەگرتى پوپىوى مېشك بە پەننىنى موگناتىسى، بەو شىۋەيە گۆرانى چالاكىيەكانى مېشكى ھەردوو گروپيان پىوانەكرد، لە كاتېك بەشداربووانى گروپەكان ھەوليان دەدا بخەون. كەسە تەندروستەكانى بە باشى دەخەوتن، دەرکەوت بەشى (بادەمى) مېشك، كه سۆز و ھەلچوون دەوروزىنن، ھەروەھا ئەو بەشەي پەيوەستە بەگىرانە وهى يادەوهرى (ھېپۆكامپۆس)، بە خىرايى ئارام بوو وه و چووه حالەتى خەو و ئاستى چالاكىيەكانىيان دادەبەزى، چونكه ئەو ناوچانەي مېشك بەرپرسن لە ئاگايى و وريايى. بەلام لەو نەخۇشانەي نەدەخەوتن، پرسەكه بەوشىۋەيە نەبوو.

ئەو ناوچەيەي ھەلچوونەكان بەرھەم دەھىتت، ھەروەھا ناوەندەكانى كۆكردنە وهى يادەوهرىيە چالاكەكان وەكو خويان دەمىنن تەوه؛ ھەروەھا ناوەندە بنەپەتتەيەكانى وريايى و ئاگايى لە ناوەندى مېشك چالاك دەمىننە وه، كەواتە ئەو ناوەندانە بە سوربوون و پىنداگرىە وه پارىزگارى لە ئاگايى يان بىندارى دەكەن. لەسەر بنەماي ئەو راستيانەي پوودەدەن، (thalamus) دەرگاي ھەستكردى مېشك دادەخريت، تاكو مۆڤ لە كاريگەرە دەرەكىيەكان بېچرېت و بتوانيت بخەويت، بەلام ئەو ناوچانەي مېشك كه ھەلچوونەكان

بەرھەمدەھیتن "چالاک دەمىنیتەو، لەو نەخۇشانەى ناخەون ئامادەى کارکردنە "يان دەرگاگان بە کراوھى دەمىنیتەو.

ئەگەر بمانەوئیت بە سادەى گوزارشت لە پرسى نەخەوتن بکەین، دەتوانین بلىین: ئەو نەخۇشانەى ناخەون، ناتوانن لە حالەتى ئاگایى و وریابوونەو جیابینەو، یان لە حالەتى "شەرکردنى بوەستن، لەبەرئەوھى مېشکىيان بە چالاکى دەمىنیتەو، بېرکەو چۆن لاپتۆپەکەت ھەندیکجار دادەخەیت، تاکو بخەوئیت، بەلام دواى ماوھیک کە دەیکەیتەو دەبىنیت شاشەى لاپتۆپەکەت ھەر رۆشنە، ھەرۋەھا پانکەى ساردکردنەوھەى کاردەکات. بە واتایەكى دیکە کۆمپيوتەرەکەت ھېشتا چالاکە و نەخەوتو، ئەگەرچى داتخستو. بە سروشتى لە مېشكى مرقۇش ئەو پروودەدات، لەبەرئەوھى بەرنامە ھەيە ھېشتا کارى خۆى تەواو نەکردو، واتا کۆمپيوتەرەکەت ناتوانیت بچیتە حالەتى خەو لەبەر تەواو نەکردنى ئەرکەکانى.

بە پشت بەستان بە ئەنجامى لىکۆلینەوھى وینەگرتنى پوپىنوى، دەرەکەوئیت کیشەى ھاوشیوھى کیشەکانى لاپتۆپ لەو نەخۇشانەى ناخەون پروودەدات. خولى دووبارەبوونەو لە "بەرنامەکان" ھەلچوونەکان پروودەدات، لەگەل زنجیرەى ھیتانەوھى یادەوھى و پېشبینیکردنى داھاتو. ھەموو ئەوانە لە مېشک چالاک دەمىنیتەو، بۆیە پىگای وەستان لە کار و چوونە حالەتى خەوى پینادەن. پىویستە لەسەرمان سەرنجى ئەو پرسە بدەین، لە پرووییک پەيوەندى ھۆکارگەرى راستەوخۆ لە نىوان لایەنى "شەرکردن یان پاکردن" لە ناوھندى دەمارەخانەکان ھەيە، لە پروویکی دیکەو لە نىوان ئەو ناوچانەى مېشک ھەيە، کە بەستراونەتەو بە ھەلچوون و سۆزدارى و یادەوھى و ئاگایى. لەو حالەتەدا پەيوەندیەکان بە دوو ئاراستە لە نىوان جەستە و مېشک چالاک دەبن، لە شیوھى بازنەيەكى بەتالى دووبارە بوونەو دەخولینەو، بەردەوامى بە کیشەى نەبوونى توانای خەوتن دەدەن.

سەبارەت بە کۆمەلەى چوارەم کوتایى، گۆرانکارییە دیاریکراوھەکان پروودەدەن، لەو نەخۇشانەى ناخەون تېبىنیکراو، بەلام کاتیک لە نوچ لە قۇناغى کوتایى خەو سەرکەوتو دەبن. پرسىكى دیار و پروونە، گۆرانکارییەکان دەگەریتەو بۆ ناوھندى دەمارى نېمچە خۆنەویست.

ئەو نەخۇشانەى ناخەون، لە شەپۆلە کارەبايیە زۆر قولەکان مېشکىيان خەوى جۆرى نزم رەنگەداتەو، ھەرۋەھا لە شەپۆلە کارەبايیە بېئەزەکاندا خەوى نەمانى جولەى خیرای چا و رەنگەداتەو. ھەرۋەھا خەوى جولەى خیرای چاوى ئەو نەخۇشانەى ناخەون زیاتر

بەش بەش و پىچىر پىچىر، كىشى "بەئاگاھاتنى" كورتىيان ھەيە، كە كەسى خەوتوو لە زۆربەى كاتەكان سەرنجى نادات، بەلام دەبىتە ھۆكارى شلەژانى خەوى جۆرى لە قۇناغى خەوبىنين.

ھەموو ئەوانە، واتاى ئەوھەيە نەخۆشەكان ناخەون، بەبى ئەوھى ھەست بە تىربوونى خەو بکەن بىداردەبنەو. بەوشیوھەي ئەو نەخۆشانە ناتوانن لە ماوھى پۆژدا کارەکانىيان بە باشى ئەنجام بدەن، چ لە پووى درککردن؛ يان لە پووى ھەلچونەو؛ يان لە ھەردوو پووهو.

لەسەر ئەو بنەمايە، خەوزپان شلەژانىكە کارىگەرييەكانى بىست و چوار كاتژمىر لە ماوھى پۆژەكانى ھەفتە بەردەوام دەبىت: شلەژانى شەوانەيان ھاوتای شلەژانى پۆژە.

ئىستادەتوانىت دركى پادەى ئالۆزى فسيۆلۆژى شاراوھى پشتى حالەتى خەوزپان بکەين. لە بنەماوھ پرسیكى نامۆ و ناپوون نىيە، ھەي خەو دەرمانىكى ناکارايە، بەلکو كارى تەنھا سىرکردنى بەشى بالاى مېشكە، يان پەردەى مېشكە، ئەويش بە پىنگايەكى سەرەتايى. لەسەر بنەماى ئەو ئەنجامە، پىخىراوى پزىشكى ئەمريکا چىتر پىنوئى بەکارھىنانى ھەي خەو ناکات، بەلکو پەرەى بە شىوازی چارەسەرکردنى بەدەر لە دەرمان (حەپ) داو، لە بەشى دواتر بە وردى گەفتوگوى لەسەر دەکەين.

شىوازی چارەسەرکردنى بەدەر لە دەرمان، زۆر کارايە بۆ گىرپانەوھى خەوى سىروشتى ئەو نەخۆشانەى كىشى خەوزپانايان ھەيە، لەبەرئەوھى دەرمانەكانى خەواندن بەگشتى پىكھاتەى فسيۆلۆژى بۆ خەوزپان بە ئامانج دەگرىت، يان ئەو پىكھاتانەى لە سەرەوھ قەسەمان سەبارەتبيان کرد، گەشبینى ھەقىقى سەبارەت بەو شىوازە نوپىەى چارەسەرکردنى بەدەر لە دەرمان ھەيە، ھەموو كەسەىك بانگھېشت دەكات، بۆ ھەرگرتى زانىارى لەسەر ئەو شىوازە نوپىە، ئەگەر ئەو كەسە توشى حالەتى ھەقىقى خەوزپان بووبىت.

خەوالۆپى (NARCOLEPSY)

گرىمان دەكەى بتوانى بە راستى پووداوينكى گىرنگى ژيانت بە سادەيى بەياد بىتەو، ئەگەر ئەو پووداوھ بە دوو پىساي سادە پەيوەست نەبىت: دوورکەوتنە لەوھى بە خراپى دەزانىت، يان ھەولى بەدەيتاننى شتىك كە بەباشى دەزانىت. ياساكانى دوورکەوتنە و نىكبوونەو، ماوھەكى مېژووى دوورە و درىژە بەشىكى زۆر لە پەفتارى مەوۆف و ئازەلانى كۆنترۆلکردوھ.

ھەريەك لە ھەلچوونى ئەرىنى و نەرىنى، دوو ھىزن كار لەسەر جىيەجىکردنى ئەو ياسايە دەكەن، ھەلچوونەكان وامان لىدەكەن، كارەكان ئەنجام بدەين، ھەلچوونى پالئەرى

پشتی دےستکھوتہ نایابہ کانمان هانمان نادهن بۆ ههولێ نوێ، بهلکو کاتیگ له پرسینگ شکست دههینین، وادهکات جهخت له ههولدانێ نوێ بکهین، جهخت کردن لهسهر ههولێ نوێ، له ئهگهری ئازار و ناخۆشییهکان پووبه پوومان دهبیتهوه، دهمانپاریزیت و بهدوورمان دهگریت، ههروهها وامان لیدهکات ئهنجامی ورد و دروست بهدی بهتین و ههست به رهزامهندی و متمانه بهخۆبوون بکهین، ههروهها وادهکهن بهپرسیاریین له چاودیریکردنی پهیوهندییه کۆمهلایهتی و سۆزدارییهکانمان.

لهسهر ئهوه بنهمایه، دهتوانم به کورتی و پوختی به خهملاندنی گونجاو بلیم: ههلهچونهکان وادهکهن ژیان شایستهی ژین و ژیان بیت. لهبهرئهوهی ههلهچونهکان ژیان دروست و چالاکمان پیتی دهبهخشیت، ئهگهر له ههردوو پووی فسیؤلۆژی و بایؤلۆژی چالاکین.

ئهگهر ههلهچوون له تابلۆی ژیان بسپینهوه، پووبه پووی ژیان و بوونی ناچالاک و بی بهرهم دهینهوه، هاوکات بوونمان شتیکی جیاوازی تیاا ناییت شایستهی یادکردنهوه بیت. له پووی ههلهچوون، بوونمان ئاساییه، نه زیندوو! و خهباره، ئهوه ئهوه واقیعهیه زۆر له نهخۆشانی خهوالو ناچارن لهگهڵیدا ههلبهکن و ژیان بکهن، لهبهر هۆکاریگ ئیستا دووباره دهیخینهپوو.

له پووی پزیشکی؛ خهوالویی به شلهژانی دهماری دادهنریت، واتای ئهوهیه سههراوهی خهوالویی ناوهندی دهماری میتشکه، به تایبهتی ئهوه حالته به سروشتی له تهههنی نیوان ده بۆ دوازه سالی دهردهکهویت، راسته بنهههتی جیناتی بۆ خهوالویی هیه، بهلام بۆماوهی نییه، پرسیکی پوونه هۆکاری جینات له ئهنجامی بازدانی جینات پوودهات، کهواته خهوالویی له باوک بۆ مندالهکان ناگوازیتهوه، بهلکو بازدانی جیناته، له ئیستادا بهلای کهم بهوشیوهیه لیتی تیدهگهین، بهلام ناتوانین شرۆفه و تهفسیری ههموو ئهوانه بکهین، له توشبووانی خهوالویی پوودهان. چونکه فاکتهری دیکه هیه، پتویسته لهسهرمان دیاریان بکهین، ههروهها خهوالویی شلهژانیک نییه، تهنها مرۆف توشی بیت، بهلکو زۆر له جۆری مههکدارهکان توشی ئهوه شلهژانه دهبن.

خهوالویی بهلای کهم سن نیشانهی جهوههههیه: ۱- ماوهی دریژی خهوی پۆژ. ۲- دووبارهبوونهوهی شلهژانی خهو. ۳- حالتهی توندی بیتهیزبوونی ماسولکهکان.

به سروشتی نیشانهی یهکهه، یان ماوهی خهوی دریژی پۆژ، له ههموو حالتهکانی دیکه، زیاتر ژیانی پۆژانهی نهخۆش خراب دهکات، ههروهها کیشهی تهندروستی بۆ دروست دهکات. حالتهکه لهسهر شتیوهی نۆرهی خهوی پۆژ دیت: نۆرهی ئارهزووی

به هیز بۆ خەوتن، که نهخۆش ناتوانیت به رهه‌لستی بکات، ئەگەر چی له کاتیک ئاره‌زووی خەو دهکات، نهخۆشه‌که ئاره‌زووی مانه‌وه به ئاگایی دهکات، بۆ نمونه ئەو کاتانهی کاردهکات، یان ئۆتۆمبیل لیده‌خوڕیت، یان له‌گه‌ل خانه‌واده‌که‌ی یان هاوڕێکانی دانیشتووه و گفتوگۆ دهکات.

دوای خویندنه‌وه‌ی ئەو وشانه، ده‌ترسم زۆربه‌ی خویننه‌ران به‌و شیوه‌یه‌ بیری‌که‌نه‌وه: 'ئۆف! ئایی خودایه! من توشی خه‌والویی بوومه!'. به‌لام ئەو پرسه به‌ته‌واویی دووره له راستیه‌وه، زیاتر ئەگه‌ری ئەوه هه‌یه، قوربانی بێه‌شبوونی درێژخایه‌نی خه‌و بیت، چونکه به‌نزیکی له‌هه‌ر هه‌زار که‌سیک، یه‌ک که‌س توشی خه‌والویی ده‌بیت.

واتای ئەوه‌یه‌ پێژهی به‌ربلاوی خه‌والویی یه‌کسانه به‌به‌ربلاوی 'شه‌ژانی ده‌ماره‌خانه‌کان'. هه‌روه‌ها نۆره‌ی خه‌وی پۆژ به‌سروشتی، واده‌کات که‌سه‌که له‌پۆژدا بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ بخه‌ویت، ئەوه‌ش یه‌که‌م نیشانه‌ی ده‌رکه‌وتنی خه‌والویه. هه‌روه‌ها خویننه‌ر بېرۆکه‌یه‌کی سه‌باره‌ت به‌هه‌ستکردنی به‌هیزی نه‌خۆش به‌وه‌نوز ده‌بیت، کاتیک نه‌خۆشه‌که ئەو نۆبه‌ته‌ خه‌وه‌ی بۆ دیت، له‌سه‌ر ئەو بنه‌مايه، ده‌توانین بڵین: وه‌نوزه‌که یه‌کسانه به‌هه‌ستکردنی نه‌خۆش به‌ ئاره‌زووی خەوتن، دوای ئەوه‌ی بۆ ماوه‌ی سی پۆژ یان چوار پۆژی ته‌واو به‌ ئاگایی ده‌مینیته‌وه، به‌بێ ئەوه‌ی له‌و ماوه‌یه‌ چێژ له‌خه‌وتن بپینیت.

نیشانه‌ی دووه‌می خه‌والویی: 'شه‌له‌لی دووباره‌ی خه‌وه': به‌شیوه‌یه‌کی مه‌ترسیدار توانای قسه‌کردنی نامینیت؛ یان کاتیک نه‌خۆش له‌خه‌و بیدارد ده‌بیته‌وه توانای جوله‌ی نامینیت، له‌پرووی بنه‌مایی مه‌ترسییه‌کانی ئەو حاڵه‌ته‌ ئه‌وه‌یه، که‌سی نه‌خۆش بۆ ماوه‌یه‌کی کاتی له‌ناو جه‌سته‌ی خۆیدا به‌سه‌رخۆیدا داده‌خوڕیت.

به‌شی زۆری ئەو بارودۆخه له‌ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو پووده‌دات. به‌پروونی ده‌زانین میتشک له‌ماوه‌ی قوناغی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو، جه‌سته ئیفلج ده‌کات، به‌پیتی ئەو پرسه‌ی مرۆف له‌خه‌ون ده‌بپینیت، واتا میتشک له‌پێگای ئیفلجکردنی جه‌سته، پێگری له‌جوله‌ ده‌کات و ده‌پاریزیت. له‌بارودۆخی ئاسایی؛ میتشک کۆتایی به‌حاڵه‌تی ئیفلجکردنی جه‌سته ده‌هینیت، ئەوه‌ش کاتیک مرۆف له‌خه‌ونه‌که‌ی بیدار ده‌بیته‌وه، جه‌سته به‌ته‌واویی له‌حاڵه‌تی دیلی ئازاد ده‌بیت، ئازادبوونی جه‌سته هاوکاتی گه‌رانه‌وه‌ی ئاگایی بۆ مرۆف ده‌بیت. به‌لام ده‌کریت له‌هه‌ندیک پرۆسه‌ی حاڵه‌ت شه‌له‌لی جه‌سته له‌ماوه‌ی خه‌وی جوله‌ی خیرای چاو به‌رده‌وام بیت. پرسه‌ی به‌رده‌وامبوون هاوشیوه‌ی حاڵه‌تی ئەو میوانه‌یه له‌ئاهه‌نگیک له‌ئاهه‌نگه‌کان دواده‌که‌ویت، له‌کاتیکدا ئاره‌زووی کۆتاییهاتنی بۆنه‌که ناکات، که

پنی دهلین ئیستا کاتی جیهیشتنی شوینه که یه. لهو حالته که سی خه وتوو له شوینی خوی هه لدهستیه وه و دهو سستیت، به لام ناتوانیت پیلوی چاوه کانی بکاته وه، یان به ره و داوه بگه ریته وه، یان قسه یه که به دهنگی بهرز بکات، یان ماسولکه یه که لهو ماسولکهانی ببولیتیت، که کۆنترۆلی لای چه پ و راستی جهسته ی ده که ن.

بهوشیه وه دوا ی ماوه یه که شه له لی خه وی جولای خیرای چاو هه نگاو هه نگاو نامیتیت، هاوکات که سه که کۆنترۆلی جهسته ی به دهست دههینیه وه، له وانه کۆنترۆلی چاوه کانی و قۆله کانی و قاچه کانی و لوت و زمانی.

ئه گهر ساتیک له ساته کانی ژیانته له ئه نجامی خه وتن توشی شه له لی جهسته بووبیت، پیویست به قه له قی ناکات، چونکه ئه و دیارده یه ته نها حالته ی خه والویی پرووندات، به نزیکي شه له له کانی دیکه ی خه و، وه کو دیارده ییه کی باو له ههر چوار که س له یه که که س دهرده که ویت. له ماوه ی ژیانم چه ندین جار به حالته ی شه له ی دوا ی خه و تپیه ریوم، له گه ل ئه وه ی گرفتی حالته ی شه له لی دوا ی خه و م نییه. به لام نه خۆشی خه والویی زۆر جار توشی حالته ی شه له لی دوا ی خه و ده بیت؛ حالته که ی توندتره له حالته ی کهسانی ته ندروست. واتا شه له لی دوا ی خه و، یه کیکه له نیشانه کانی په یوهست به خه والویی، به لام ته نها له حالته ی خه والویی پرووندات.

پیویسته لهو ساته وه قسه له سه ر لایه نیکي دیکه ی پرسه که بکه ی ن، کاتیک که سیک به نۆره کانی شه له لی دوا ی خه و تیده په ریت، ئه نجامه که ی هه سترکده به ترس، ترس له وه ی که سیکي نامۆ ها تووه ته شوینه که. ترسه که له نه بوونی جولای و هه لام بۆ ترسه که ده بیت به شه له ل، له ئه نجامدا که سه که توانای هاوارکردنی نابیت، هه روه ها توانای هه لستانه وه و دهرچوون له ژووره که ی نابیت، هاوکات توانای هه ولی بهرگریکردن له خۆی نابیت. گریمان ده که ی ن، دیارده و سیما و ئه دگاره کانی شه له لی دوا ی خه و، به شی زۆری ده گیرد ریته وه بۆ هه ولی فراندن له سه ر دهستی بوونه وه رانی ئاسمانی. مرۆف به ده گمه ن چیرۆکی ها تانی بوونه وه ری ئاسمانی بۆ که سیک له پۆژدا و به ئاماده بوونی کهسانی دیکه ی بیستوه یان بینوه، به لکو به شی زۆری حالته کانی فراندن له لایه ن بوونه وه رانی ئاسمانی له کاتی شه و بیستراوه. بۆنموونه زۆربه ی گه شته ئاسمانیه کان له فلیمه کانی هۆلیوود له شه ودا یه، (وه کو له فلیمی "شه پۆله راسته وخۆکان له پۆژی سینهم"، یان فلیمی "P.T").

زۆر جار ئه و که سانه ی هه ستیان به بوونی "بوونه وه ریکي ئاسمانی" له ژووره که یان کردوه، یان ئه و بوونه وه ره به راستی له ژووره که ی بوونی هه یه، له کۆتاییدا زۆربه ی قوربانیا نییه کان، وه سفی چۆنیته ی دهرزیلیدان له لایه ن بوونه وه رانی ئاسمانی به مادده یه که

دهكهن، كه "شهلهلى كردوون". هاوكات ئه و كه سانه باس له ههول و ئارهزوويان بۆ پووبه پوو بوونه وه و بهرگريکردن له خويان دهكهن، يان ههولى پاكردن، يان داواکردنى هاوكارى، به لām خويان له حاله تىك ده بيننه وه، ناتوانن هيچ كاريك له و كارانه بكهن. له بهر ئه وهى هينزى بوونه وه ره ئاسمانى به كه يان نى به، به لكو له كوتاييدا دواى ئه وهى نه خۆشه كه بيدار ده بىته وه، ده بينىت و تىده گات، حاله ته كه سروشتى و ئاساييه، كه شهلهلى جهسته به، له ماوهى خهوى جولهى خىراى چاو.

نیشانەى سهرهكى سىيهى مى حاله تى خه والوى "سهر سوپه ينه رترين نيشانه به"، پىى ده گوترىت "بىهينزى توندى ماسولكه كان له كاتى بيدار بوونه وه"، يان "كاتا بلكسى"، ئه و چه مكه له دوو وشهى يونانى وهرگيراوه، "كاتا" واتا دابزين، "بلكسىس" واتا جهلته، مه به سته كه "توبهى دابه زينه". به لām حاله تى بىهينزى توندى ماسولكه كان، كه متر هاوشينه وى حاله تى نۆرهى توندى بىهينزى ماسولكه كانه، كه پرسىكى باو و ناسراوه، به لكو نزىكتره له حاله تى دابزىنى له ناكاوى تواناى كۆنترۆلكردنى ماسولكه كان.

توندى ئه و حاله ته به سادهى لاواز بوونى تواناى ماسولكه كانه، نه خۆش ناتوانىت سهرى بهرز بكاته وه، پوخسارى خاوه ده بىته وه و ده مى ده كرىته وه، قسهى شىواو ده بىت، هاوسهنگى له دهست دهدات و ده كه وىته سهر ئه ژنۆ، يان به خىراى هينزى ماسولكه كانى له دهست دهدات، جهستهى تىكه ده شكىت و هاوسهنگى له دهست دهدات و ده كه وىته سهر زهوى و تواناى جولهى نامىنىت.

له وانه به يارىهك له يارى به كانى سهرده مى مندالىت به ياد بىته وه "زۆرجار بوكه لهى يارىه كه كه رىك بووه"، قه بارهى كه ره كه به قه ده ستىك بووه، له لايهكى بوكه له كه قورمىشك هه بووه، بوكه له كه قورمىش ده كرا، له رىگاي سپرىنگىك له ناو بوكه له كه تواناى جوله و پۆيشتنى ده بوو، بوكه له كه ره كه له و سنوره ده خولايه وه كه بۆى كىشرا بوو، جوله و پۆيشتنى په يوهست بوو به قورمىشكردن و لول بوونى سپرىنگه كه، دواى قورمىشكردن ده كه وته جوله، كه سپرىنگه كه خاوه ده بووه وه، بوكه له كه ره كه پاسته وخۆ له شوىنى خۆى ده وهستا.

بهوشينه وه شله ژانى ماسولكه كان له ئه نجامى هه لمه تى به هينز بۆ بىهينز بوونى ماسولكه كان رووده دات، له ئه نجامدا هه موو جهسته تىكه ده شكىت، وه كو چۆن سپرىنگى په يوهست به قورمىشه كه خاوه ده بووه وه، به لām ئه نجامه كه مايهى پىكه نىن نى به. له گه ل هه موو ئه وانهى خستمانه پوو، "چىنى خراپه كار" هه به، ئه و چىنه ده توانىت ژيانى نه خۆش خراپ بكات، هيرشى بىهينزى ماسولكه كان په مهكى نى به، به لكو له ئه نجامى

هه‌لچوونی مامناوه‌نده، ده‌ست پښ ده‌کات، یان به‌هیز، ئەگەر هه‌لچوونه‌کان نه‌رینی یان ئەرینی بیت، ئەوه‌نده به‌سه نوکته‌یه‌کی پیکه‌نیاوی بۆ نه‌خوشانی ماسولکه‌ بیهیز بگێریتوه، تاکو ببینی له‌ پیش چاوت چۆن کۆنترۆلی خۆی له‌ده‌ست ده‌دات، ده‌کریت که‌سه نه‌خۆشه‌که له‌ ژووره‌که‌ی خۆی دانیشتییت و چه‌قویه‌کی تیز ی بۆ خواردن به‌ده‌سته‌وه بیت، دواتر بچینه ژووریک و له‌ نا‌کاو کۆنترۆلی خۆی له‌ده‌ست بدات، له‌ ئە‌نجامدا به‌ چه‌قوکه‌ی ده‌ستی ئازاری خۆی بدات، به‌لکو ده‌کریت چیژ و خۆشیه‌کانی له‌ ژیر ئاوی گهرم و خۆشی دوشی گهرماو بوه‌ستیت، له‌به‌رئوه‌ی ماسولکه‌ی قاچه‌کانی خاوه‌نه‌وه، له‌ ئە‌نجامدا ده‌که‌ویتته‌ سهر زه‌وی گهرماوه‌که، به‌ شیه‌یه‌که ده‌که‌ویت مه‌ترسی له‌سهر گیانی دروست ده‌بیت، که‌واته به‌ هۆی هه‌لمه‌تی بیهیزی و خاوبوونه‌وه‌ی ماسولکه‌کانی، کۆنترۆلی ماسولکه‌کانی له‌ده‌ست ده‌دات، له‌و کاته‌دا زیان به‌خۆی ده‌گه‌یه‌نیت؛ یان ده‌که‌ویتته‌ سهر زه‌وی، له‌ هه‌ردوو حا‌له‌ت مه‌ترسی له‌سهر گیانی دروست ده‌بیت.

ئێستا ده‌توانیت قه‌باره‌ی ئەو مه‌ترسییه‌ بزانییت، کاتی‌ک ئەو نه‌خۆشه ئۆتۆمۆبیل لێده‌خو‌ریت و له‌ نا‌کاو هۆر‌نی به‌رز ی ئۆتۆمۆبیل‌یک ده‌بیسیت، یان ده‌توانی وینا بکه‌ی، کاتی‌که نه‌خۆشه‌که یاری گالته و گه‌پ له‌گه‌ل مندا‌له‌کانی ده‌کات، یان کاتی‌ک به‌سه‌ری‌دا بازده‌دن و ختوکه‌ی ده‌دن، یان ته‌نانه‌ت کاتی‌ک هه‌ستی‌کی خۆشی و شادی به‌هیز دایده‌گریت، بۆنموونه کاتی‌ک ده‌بینیت مندا‌له‌کانی له‌ قوتا‌بخانه زۆر سه‌رکه‌وتوه و نایابه. له‌ ئە‌نجامدا هه‌له‌ده‌چیت و به‌ ته‌واوی کۆنترۆل خۆی له‌ده‌ست ده‌دات و هاوسه‌نگی نامینیت.

هه‌روه‌ها کاتی‌ک نه‌خۆش خه‌والوه، هه‌لمه‌تی بیهیزبوونی توندی ماسولکه‌کانی لێده‌رده‌که‌ویت، له‌وانه‌یه له‌ ئە‌نجامی له‌ده‌ستدانی توانای ته‌واوی جولاندنی جه‌سته، ئە‌وانه‌ی لێی ڕووده‌دات، بیکات به‌ تاوانبار و بکه‌ویتته‌ به‌ندیخانه. یان بیربکه‌وه له‌ ڕاده‌ی سه‌ختی په‌یوه‌ندی سینکسی چیژ به‌خش له‌گه‌ل هاوسه‌ره‌که‌ی، که‌ توشی خه‌والوی بووه، له‌به‌رئوه‌ی زنجیره‌یه‌کی بڤ کۆتا حا‌له‌تی هه‌لمه‌تی بیهیزبوونی توندی ماسولکه‌کانی لڤ ڕووبدات، ئەو ئە‌نجامه پشبینیکراوه، دل له‌ت له‌ت ده‌کات.

ئەگەر نه‌خۆش ئاماده نه‌بیت، ئەو هه‌لمه‌ته به‌هیزانه په‌سند بکات که‌ شتی‌ک نییه به‌ ویستی خۆی بیت، ئەوه پتویسته هه‌موو هیوایه‌ک له‌ ژیا‌نی نه‌خۆشی خۆی له‌ ڕووی هه‌لچوونه فه‌رامۆش بکات، له‌به‌رئوه‌ی نه‌خۆشی خه‌والوی ده‌بیت له‌ حا‌له‌تی هه‌لچوونی دابراو و دوور له‌ که‌سانی دیکه‌ بژیت، هه‌روه‌ها ده‌بیت له‌گه‌ل هه‌موو هه‌لچونیک ڕاسته‌وخو سزا وه‌رگیریت، سزا‌که‌ی بیه‌شبوونه له‌ هه‌موو ئە‌وانه‌ی هه‌ر مرو‌فیک له‌ هه‌ر ساتیک خۆشیان لڤدبینیت و له‌ ژیا‌نی چیژیان لڤوه‌رده‌گریت، ئەو ژیا‌نه ناچاریه‌ی نه‌خۆشی خه‌والو،

هاوشیوهی ئه و کهسانهیه که پۆژ له دواى پۆژ به بێ گۆرانکاری خواردنی نایاب به قیزه وه دهخۆن، به ووشیوهیه له حالهتی نهخۆشی خهوالویی دهتوانی گریمانی حالهتی لهدهستدانی ئارهزووی خواردن بکهی.

ئهگر ببینیت نهخۆشیک له ژێر بیهیزی توندهی ماسوکهکانی تیکدهشکیت، باوهردهکهی ئه و کهسه توشی حالهتی لهدهستدانی تهواویی ئاگایی بووه، یان له خهویکی قول دایه. بهلام ئه وه راست نییه! له بهرئهوهی نهخۆشهکه بیداره و بهردهوام درکی ئه و شتانه دهکات له دهوروبهری و له جیهانی دهره وه دهگوزهریت، بهلام توشی ههلهچوونی توند بووه، بۆیه توشی حالهتی شهلهلی تهواویی جهستهی بووه، ههندیكجار شهلهلهکه بهشهکییه، یان حالهتهکه هاوشیوهی خهوی جولهی خیرای چاوه، بهلام به بێ ههبوونی خهوی جولهی خیرای چاو. له سهربهمای ئه و رووناکردنه وهیه، بیهیزبوونی توندی ماسولکهکان، حالهتی ناسروشتیی میتشک له ماوهی خهوی جولهی خیرای چاو چالاکه، له بهرئهوه میتشکی کهسی نهخۆش ههلهدهستیت به کاراکردنی یهکیک له حالهتهکانی خهوی شهلهلکردنی ماسولکهکان، هاوکات نهخۆشهکه بیداره و کار و کردهوهی ههقیقی ئه نجام دهدات، له گهله ئه وهی نهخهوتوو، بهلام خهون دهبینیت.

دهتوانین سروشتی ئه و پرسه بۆ نهخۆشانی بنگه یشتوو روون بکهینه وه، تاکو ئه و قهلهقییهی له ماوهی خهوالویی ههستی پێدهکهن کهم بکهینه وه، له پێگای تێگه یشتنی نهخۆشهکان له وهی پووده دات؛ بۆئه وهی ههولێ تێپه پاندنی حالهتهکانی ههلهچوونه تونده ئه رینی و نه رینییهکان بدهنه وه، یان که میان بکهنه وه، واتا بتوانن دهره فهتی هیرشی بیهیزی توندی ماسولکهکان کهم بکهنه وه. بهلام پرسه که زۆر سهخت ده بێت، کاتی که بۆ مندالی تهمن ده سالی روون دهکریته وه.

چۆن ئه و شله ژان و نیشانه بیزراوهی نیشانهکان بۆ مندالی توشبوو به هیرشی بیهیزی توندی ماسولکهکان روون دهکینه وه؟ ههروهها چۆن دهتوانیت پێگری له مندالێک بکهیت به سروشتی چێژ و خۆشی له جوله بهردهوامهکان ببینیت، ئه و چێژ بینینه بهشیکی ئاساییه له گهشه و په ره سه ندنی میتشکی؟ یان چۆن دهتوانیت پێگری له مندالێک بکهیت، ژیا نی مندالی خۆی بکات؟ وهلامینکی ئاسان بۆ ئه و پرسیاره نییه.

بهلام ئیمه دهستمانکرد به دۆزینه وهی به ره تی دهماری خهوالویی؛ هاوته ریب له گهله ئه وه دهستمانکرد به دۆزینه وهی ههقیقهتی زیاتر سه بارهت به خودی خه.

له بهشی سینیهم، به وردی به شهکانی میتشکمان به بهلگه وه خسته پوو، که به شداره له پارێزگاریکردنی حالهتی بیدار بوونه وهی سروشتی: ئه و ناوچهیه ناوچهی پهگی میتشکه، که

به رپر سه له وریایی و چالا ککردن، ههروه ها ده رگای (thalamus) تالاموس له سه ر په گی میشکه، پیکهاته که ی هاوشیوه ی لوله ی ئایس کریمه، له گهل که م بوونه وه ی چالاکی په گی میشک، وزه ی میشک له شه وان پاشه کشی ده کات، کاریگه ریی چالاکیه کانی له سه ر ده رگای ههستی له تالاموس لاده چیت. له گهل داخستنی ئه و ده رگایه، میشک درکی جیهانی دهروه ناکات، یان دهخه ویت.

به لام ئه وه ی تا کو ئیستا نه مان گوتوه، چۆنیه تی ناسینی په گی میشکه، چونکه ئیستا کاتی کوژاندنه وه ی پروناکیه، له گهل کوژاندنه وه ی پروناکی، کاتی که مکردنه وه ی وزه ی بیدارییی و وریاییه، بۆ ئه وه ی بخه وین. بیگومان ده بیت شتیک کارایی په گی میشک بوهستینیت، بۆ ئه وه ی رینگا بدات میشک بچیته وه حاله تی خه و.

ئه و کلیله ی ئه و رۆله له ناوچه ی میشک ده بینیت، ناوی "هیپوتالاموس". هه مان ناوچه یه که کاتژمیری بایۆلۆژی سه ره کی گشتی به پینی سیستمی بیست و چوار کاتژمیری له خۆ ده گریت.

له وانه یه ئه وه به فرمانیکی له ناکاو بوونه دات، کلیلی بیدار بوونه وه و خه و له "هیپوتالاموس" هیلنکی په یوه ندی راسته وخۆی له گهل ناوچه ی "ویستگه ی وزه" له قه دی میشک هه یه. ئه و کلیله رۆلی گه یاندنی هیللی گلۆبی کاره بایی ده بینیت. بۆ جیه جیکردنی ئه و فرمانه، کلیلی بیدار بوونه وه و خه و له "هیپوتالاموس" گه یه نه ری ده ماری ده رژینیت، ناوی "تۆرکسین".

ده توانی "تۆرکسین" به شتیک ی هاوشیوه ی "گلۆبی کاره بایی" دابینیت، که فشار ده خاته سه ر ئه و کلیله، ده یخاته دۆخی "کارکردن"، یان بیدارییی.

کاتیک پژانی تۆرکسین له قه دی میشک که م ده بیته وه، کلیله که کارا ده بیت، وزه که بۆ ئه و ناوه ند ده چیت که حاله تی بیدارییی له قه دی میشک په یدا ده کات. کاتیک ئه و کلیله کارا ده بیت، قه دی میشک ده رگای ههستی ده کاته وه، ئه و ده رگایه له "تالاموس" دایه، رینگا به ئاماژه کانی جیهانی دهروه ده دات بیته وه ناو میشک، بۆ ئه وه ی میشک درکی جیهانی دهروه بکات، له و کاته مروّف ده په ریته وه بۆ حاله تی ئاگایی جیگیری ته واو. به لام له شه ودا به پیچه وانه که ی پووده دات، کلیلی بیدار بوونه وه و خه و له پژاندنی "تۆرکسین" که قه دی میشک ده رژیت ده وهستیت. واتای ئه وه یه "گلۆبی کاره بایی" کلیله که ی "خستوته سه ر دۆخی وهستان، له قه دی میشک کاریگه ریی چالاکیه که ی له ویستگه ی وزه هاتوه ده وهستیت. هاوکات ده رگای ههستی له تالاموس داده خریت، ئاماژه کانی جیهانی دهروه،

که له ږینگای ههسته کانه وه هاتوون ناتوانن بچنه ژوروره وه. بهوشپوهیه په یوه نډی درککردنی ههستیمان به جیهانی دهره له دهست ددهین و دهخوین.

کوژاندنه وه و پیکردنه وهی گلپ، ئهرکی دهماری بایولژیییه بۆ کلیلی بیدارېونه وه و خه و له تالاموس، بهو ئهرکه کونترۆلی پژاندنی "ئورکسین" دهکات.

ئهگر سهارهت به تاییه تمه نډی بڼه پرتی کلیلی کاره بایی ئاسایی پرسپار له ئه ندازیاریک بکهین، بیگومان پیت ده لیت: پیویسته کلیل "یه کلاکهره وه بیت". یان ده بیت له حاله تی گه یاندنی ته و او بیت، یان ده بیت له حاله تی جیا کردنه وهی ته و او بیت، کلیل حاله تیکی جه مسهری دوولایه نه. ههرگیز نابیت ئه و کلله له حاله تی بی لایه نی نیوان دؤخی "گه یاندن" و "جیا کردنه وه" بیت، ئه گر وانه بیت، وزه ی کاره بایی جیگر دهسته بهر نابیت، به داخه وه له کهسانی توشبوو به شله ژانی خه والویی به پیکي و وه کوخوی کلیلی بیداری و خه و پۆلی خوی نابینیت، له ئه نجامی تیچوونی پژاندنی ئورکسین، خه و بیدارېونه وه ناجیگر ده بیت.

زانایان میشکی نه خو شانی توشبوو به خه والویی، به بهرترترین پله ی ورده کاری پشکنین، له توپکاری پشکنینی دوا ی مردنی توشبووانیان پشکنی، که که مېوونه وهی خانه کانیان له ئه نجامی که م پژانی ئورکسین به پیزه ی (۹۰%) دؤزیه وه، ههروه ها ئه وه یان دؤزیه وه، شوپنی وهرگرتنی ئورکسین، که ده که ویته پووی سهره وهی ویستگه ی وزه، ههروه ها قه دی میشک داده پو شیت، له نه خو شانی خه والویی ژماره یان زور که م ده بیته وه، به راورد به کهسانی ئاسایی.

له ئه نجامی پیویستی ئه و به شانه به "ئورکسین"، له کاتی که م بوونه وهی ئورکسین، شوپنه کان که م ده بڼه وه، له ئه نجامدا حاله تی بیداری و خه و له و میشکانه ی توشی خه والویی بوونه، نا ئارام و ناجیگر ده بیت، به ته و اووی وه کو ئه وهی کلیلی کاره بایی خراب بوو بیت و جیگر نه بیت.

بهوشپوهیه میشکی که سی خه والو به مه ترسیداری له ده وری خالی ناوه نډی دیت و ده چیت، "واتا ناتوانیت له سهر حاله تی گه یاندن یان له سهر حاله تی جیا کردنه وه جیگر بیت، بویه که سی نه خو ش له حاله تی نیوان بیداری و خه و ده میتیته وه.

حاله تی سیسته می "خه و ی بیداری" پیویستی به ئورکسینه، له حاله تی نه بوونی ئورکسین یه که م نیشانه له نیشانه کانی خه والویی دهرده که ویت، هاوکات وه کو نیشانه یه کی پینشوخته ی نیشانه کانی خه والویی دهرده که ویت، بهوشپوهیه خه و ی زیاده ی پوژانه و هه لمه تی خه و ی له ناکاو له ههر ساتیکی پوژ پرووده ات. به بی دهست لیدان، ئورکسین

به هیز کلیلی بیداری و خو بۆ دۆخی کارپیکردنی پروون پال ده نیت، له ئه نجامدا نه خو شی خه والو ناتوانیت له کاتی پوژدا پاریزگاری له حاله تی ئاگای جیگیر بکات، له بهر هه مان هۆکار خه وی نه خو شی خه والو له کاتی شه ودا زور خراپتر ده بیت، له بهر نه وه ی له ته وایی شه ودا کاته که به چوونه حاله تی خو و ده رچوون له حاله تی خو یه که له دوی یه که به سه ر ده بات.

حاله ته که هاو شیوه ی حاله تی سوچی گلوپی کاره بایی له کار که و توو ده بیت، واده کات گلوپه که یه که له دوی یه که له پوژ و شه ودا، پوژن بیته وه و بکوژیته وه، به و شیوه یه حاله تی خو و بیدار بوونه وه ده شیویت و ده شله ژیت، نه خو شی خه والو بیست و چوار کاتز میز به به رده وامی به ده ستیه وه گرفتاره ده بیت.

له گه ل هه موو ئه و کاره جوانانه ی زور له هاو ریکانم ئه نجامیان داوه، به لام خه والویی تاکو ئیستا له بواری توژی نه وه له سه ر خو پرسیکی شکستخواردوه، واته له چاره سه رکردنی سه رکه و توو نه بووینه. هاوکات گه یشتووین به ده سته که وتی گرنگ له جو ره کانی دیکه ی شله ژانی خو، وه کو خو و پچرانی هه ناسه ی خو، به لام له پرسی چاره سه رکردنی خه والویی دوا که و تووینه.

پرسی دوا که وتن تاکو ئه مپو به شیکی ده گه ریته وه بۆ ده گمه نی ئه و حاله ته، ده گمه نی حاله ته که وای کردوه کو مپانیاکانی ده رمان، پرسی وه به ره یثانی سه رمایه که یان له و توژی نه وانه، بن قازانچ بیت، که واته زور جار قازانچ پالنه ری به هیزه بۆ پیتشکه وتنی خیرا له دۆزینه وه ی چاره سه ره پزیشکیه کان.

تاکه چاره سه ر بۆ یه که م نیشانه له نیشانه کانی خه والویی؛ یان هه لمه تی خه وی پوژ، پیدانی چهند ژه میکه له حه پی ئه مقیتامین، که پالپشتی حاله تی بیداری ده کات، به لام ئه مقیتامین ماده ده یه که ئالوده بوونی توند دروست ده کات. هه روه ها حه پیکی قیزه و نه، واته له رووینک حه پیکی یاسایی و په وانییه، له رووینکی دیکه وه کاریگه ریییه کانی کار ده کاته سه ر سیسته مه جیا وازه کانی میتشک و جه سته. بۆیه کاریگه ری لاوه کی تر سناکی ده بیت.

هه روه ها حه پی نوپی زور پاکتر هیه، ناوی "پرو فیکله" له ئیستادا بۆ یارمه یتدانی نه خو شانی خه والویی به کار ده هینریت، بۆ پاریزگاریکردن له حاله تی بیداری ئارام و جیگیر، بۆ نه وه ی توندی هه لمه ته کانی خو که م بکاته وه. به لام کاریگه ریییه کانی ئه و ده رمانه په راویز خراوه.

به گشتی دژه که ئابه یه و بۆ یارمه یتدانی نه خو ش له روو به پروو بوونه وه ی نیشانه ی دووهم و سیه می نیشانه کانی خه والویی داده نریت، یان بۆ شه له لی دوی خو و بیتیه زی

توندى ماسولكه كان دادهنریت، له بهرئوهی خهوی جولهی خیرای چاو سهرکوت دهکات، حالتی شهلهلی رهگهزیکي سهرهکییه لهگهل ئهو نیشانهیه، بهلام دهرمانی دژه کهئابه له کهمکردنهوهی ئهو دوو نیشانهیه زیاتر کار ناکات؛ واتا ناتوانیت به تهواویی خهوالویی نههیلئت.

به شیوهیهکی گشتی؛ لیکهوتهکانی چارهسهری نهخوشی خهوالویی له ئیستادا خراپه، له واقعیدا دهرمانیکی گونجاو بۆ چاکبوونهوه نییه، بریکی زۆر له ئاراستهی چارهسهرکردنی ئهوانهی گرفتی خهوالوییان ههیه، و چارهنووسیان پهیوهسته به پیشکوتنی لهسهر خوی تووژینهوه زانستییهکان و پالېشتیکردنی کۆمپانیا گهرهکانی دهرمان بۆ پهرهپێدانی تووژینهوهکان خیرا و پروون نییه، بهلام له ئیستادا، پینگا و پیکاری بهردهم نهخوشانی خهوالویی، تهنه ههولێ پیکاری بۆ ژيان لهگهل نهخوشیهکه ههیه، بۆئوهی بهپێی توانا به چاکترین شیوه بژین.

لهلای ههندیک خویتهران ههمان بیرۆکه گهلاله بووه، که لهلای زۆر له کۆمپانیاکانی دهرمان گهلاله بووه، کاتیک بۆیان دهرکهوت پۆلی ئۆرکسین "کلیلی" بیداری و خهوی نهخوشانی خهوالویییه: ئهوه ناتوانن ئهو زانینه به شیوهی پێچهوانه وهربگرن، واتا ههولدهین پژانی ئۆرکسین له شهودا رابگرن، لهبری ههولدان بۆ پالېشتیکردنی پژانی له شهودا، بۆئوهی به بهردهوامی له حالهتی ئاگی جیگیر له ماوهی پۆژدا به نهخوشانی خهوالویی بدهین. ئایا ناکریت دهرگایهکی نوێ له بهردهم پالېشتیکردنی خهوی ئهو نهخوشانه بکهینهوه که ناخهون؟ له ئیستادا کۆمپانیای دهرمان ههولێ پهرهپێدانی ئاویتهکردنی ئهو دهرمانانه دهات، که توانای کۆنترۆلکردنی پژانی ئۆرکسینان له شهودا ههیه، له بری فشارکردن لهسهر "کلێلهکه" تاکو کلێلهکه بیخاته دۆخی دابراوی، که دهتوانیت خهویکی ئارام و جیگیر و سروشتی بهراورد لهگهل خهوی سهرکراوی سهر به چهندن کێشه بۆ نهخۆش برهخسینیت، که دهرماناکانی خهواندن له ئیستادا دهرهخسینن. بهلام مایهی خهه و پهژارهیه، یهکهه دهرمان بۆ ئهو حالهته، دهرمانی "سوفوریکسانته" ناوه بازرگانییهکهی "پلسوماره". بهلام نهتوانراوه بهسهلمیتریت "فیشهکیکی جادوویییه"، که زۆر له نهخوشان هیوایان لهسهر ههڵچنیه.

له تاقیکردنهوهی خهواندن سهرپێراودا، که دهستهی دهرمان و چهپی ئهمریکی ئهنجامی دابوو، خیرایی خهوتنی نهخوشانی خهوالوی تاقیکردهوه، که خهویان خیراتر نهبوو له خهوی ئهوانهی چهپی وههمیان خواردبوو، جیاوازییهکه تهنه شهش خولهک بوو! راسته لهوانهیه له داهاوو دهرمانی دیکه بدۆزیتهوه، هاوکات بهسهلمیتریت کاریگهرییهکانی لهوه

زیاتره، به لّام پښگاځانی به دهر له دهرمان بؤ چاره سره رکړدنی خه وزپان، که تله به شى دواتر قسه ی له سهر ده که ین، وه کو بژارده یه کی زور سره که وتوو به بؤ نه وانه ی گرفتى خه وزپانیان هه یه ده مینیته وه.

خه وزپان خیزانی کوشنده (FATAL FAMILIAL INSOMNIA)

مایکل کورک نه و پیاوړى نهیده توانی بڅه ویت، ژيانى خوى كړده قوربانى خه وزپان، پښ نه وه ی حاله تی خه والوی کونترولی بکات، کورک که سیکى کار و چالاک بوو، هاوکات هاوسه ره که ی وه فادار و ماموستای میوزیک بوو له خویندنگه یه کی دواناوه ندی له شارى نیولیکسؤن، نه و شاره که وتوو ته باشورى شیکاگو.

کاتیک ته مهنی گه شته چل سال، گرفته کانی ده ستی پیکرد، یه که م جار گریمانی نه وه ی ده کړد پر خه ی هاوسه ره که ی به رپرسه له حاله تی خه وزپانی، هاوسه ره که ی بؤ وه لامی پښنیاره که ی بریاریدا له ژووریکى دیکه ی بؤ ماوړى ده رؤژ به تنه ها بڅه ویت. به لّام خه وزپانی کورک نارام نه بووه وه، به لکو زیاتر و توندتر بوو؟

دواى چنده مانگیک له که مخه ویی و دواى باوه پښنان به وه ی هاوسه ره که ی هوکارى خه وزپانه که ی نییه، کورک بریاردا یارمه تی پزیشکی وهر بگریت. پزیشکه کانی پشکینى کورکیان کړد، نه یان توانی هوکارى خه وزپانه که ی دیارى بکه ن؛ به لکو هندیکیان حاله ته که یان به شیوه یه ک دیاریکړد، که په یوه ندی به شله ژانی خه وه وه نییه، به لکو خوینبه ره کانی توشی په قبوون هاتوون.

دواى نه وه؛ خه وزپانی کورک زیادى کړد، تاكو گه شت به راده یه ک که نهیده توانی بڅه ویت. به وشیوه یه چتر نه ی توانی بڅه ویت، دهرمانه ئاساییه کانی خه واندن سره که وتوو نه بوون له خه واندنی، هه روه ها نارامکه ره وه کان سره که وتوو نه بوون له نارامکړدنه وه ی میشکی له کاتی ئاگاییدا.

نه گهر کورک له و کاته دا ببینیا یه، درکت ده کړد چنده تامه زړوى خه وه. له روانینی چاوه کانی هه ستت ده کړد چاوه کانی شه که ت و ماندوون! پتلوی چاوه کانی هتواش و ئازاروى دهرده که وتن، له به رنه وه ی پتلوه کانی به رده وام ده یانویست به داخراوى بمیننه وه، بؤ ماوړى چنده دین رؤژ نه کرینه وه. پوخسارى گوزارشتی له بی هیوا یی و پیویستی خه و ده کړد، سهخت بوو مروؤف بتوانیت وینای ئاستی شه که تی و تامه زړوى کورک بؤ خه و بکات.

توانای نه قلى کورک دواى هه شت هه فته ی به رده وام له خه وزپان، به خیرایى تیکده شکا. خیرایى پاشه کشینی توانای درکړدنی هاوته ریب بوو له گهل خیرای تیکچوونى حاله تی

جەستەیی. توانای جولەیی بە ڕادەییەک زیانیان بەرکەوتبوو، بە سەختی دەیتوانی بە ھاوسەنگی بە ڕیگادا بروت. شەویەک لە شەوێکەکانی پێویست بوو ئامادەیی نمایشی میوزیک بیت لە خۆبەندەگەیی. بۆ ئامادەبوون پێویستی بەوێبوو چەند خولەکیکی پڕ لە ئازار بەپێ بروت، ئەگەر چی ماوەی ڕۆیشتنەکە کەم بوو، دواي گەیشتنی بە خۆبەندەگە چووێ سەر شانۆی نمایشکردنەکە، بە یارمەتی دارەستەکە ی لە پێشەوێ ئکێستراکە وەستا.

بەوشێوەیە کورک دواي شەش مانگ لە خەوزپان، کەوتە سەر جیگا، خەریک بوو بمریت، ئەگەرچی هیشتا تەمەنی بچووک بوو، هەلچوون و بیزاری و نیگەرانییەکانی، ھاوشێوەی حالەتی کەسیکی بەسالاچووی کۆتا قوناغی خەلەفان بوو، بە شێوەیەک تەندروستی خراپ ببوو، نەیدەتوانی خۆی بشوات یان پۆشاکەکانی بگۆریت. هەروەها بەردەوام و پێنە و وەهەمی زیادی دەکرد، توانای قسەکردنی لەدەستدابوو، پەيوەندی لەگەڵ ئێوانی دیکە بە لەقاندنی سەری و وتنی هەندیک وشەي ناپوون بوون، بە تاییەتی کاتیک توانا و وزەي خۆي کۆدەکردهوه.

چەند مانگیکی دیکە بەبێ خەوی و پەڕیشانی و تیکشکاوی تێپەڕاند، لە کۆتاییدا توانا جەستەیی و ئەقڵییەکانی بە تەواویی کۆژایەوه. دواي ماوەیەکی کورت لە تەمەنی چل و دوو سالی، لە ئەنجامی ئەو شەلەژانە دەگمەنە؛ کۆچی دواي کرد، ئەو شەلەژانە دەگمەنە وەکو نەخۆشییەکی بۆماوەیی بوو، کە پێی دەلێن خیزانی خەوزپانی بکوژ (FFI).

مایەي پەژارە و جەمە، هیچ دەرمانیک نەیتوانی چارەسەری حالەتی خەوزپانەکەي بکات، هەروەها هیچ شتیکی نەیتوانی چاکی بکاتەوه، هەموو ئەو نەخۆشانەي دەستنیشانکرا بوون توشی ئەو شەلەژانە بوونە، بە نزیکي لە ماوەي دە مانگ مردن، هەندیک لە نەخۆشانی توشبوو زووتر لەو ماوەیە مردن. ئەو حالەتە یەکیکە لە حالەتە نامۆکانی میژووی پزیشکی خەو؛ لەو حالەتە وانهیەکی ھاوشێوەي شوک بوون فێربووین: 'کەمخەویی مرقوف دەکوژیت'.

تیگەیشتنی باش لە ھۆکاری پشت شەلەژانی قەلەقی خیزانی بکوژ لە زیادبووندایە، بەلگەيە لەسەر زۆر لەو پرسیارە قسەمان لەسەرکردوون، کاتیک پرسی میکانیزمە سروشتییەکانی خەواتنمان گفتوگۆکرد. لایەنی بەرپرسی ئەو نەخۆشییە دەگمەنە لە جیناتە، ناوی (PrNB) واتا (پروئتیناتی پریون). پروئتیناتی پریون لە میتشی ھەر کەسیکماندا ھەیە، ئەو پروئتینە ئەرکی بەسودی ھەیە. بەلام کۆپیەکی دەگمەن لەو پروئتینە ھەیە، دەبێتە ھۆکاری شەلەژانی جینات، کە جینات دەبێت بە 'کۆپیەکی گۆراو'، وەکو فایرۆس لە جیناتی

شیواو، بلاوسه بیتوه. پروتیه دکه ده په لاماری به شنه خانی میشک ددهات و تیکیان ده شکیئت، نه که د پروتیه ده پروتیه به شنه، میشک زور به خیرای و توندی ده شنه زیت و نیک ده چیت. تالاموس یه کیک له و ناوچه ده میشک، که پروتیه زینه خنه که په لاماری ددهات و میرشی گتنگری. بر ده دات، سوربورین له سه، نه وهی به پروتی، براین تالاموس ده رکای هسه خانه، یویسه ده کوندییه تان به خاله تی ناگای و خه و دابخریت، کاتیک پزیتکای بوازی میشک نه کسانه یان پشکنی، که له قوبای یه که می، شله ژانی خیز، خه و، نهی بخزیو، ییانی تالاموس خون کون بوره، وهکو نه وهی پارچه یهک بیت به جیات، سورین، پروتی، پریون نه کوندی له تالاموس هله که ندبو و بونیادی تالاموسی به ته ووی، یکنه دبو.

پروسی کونکرده که چیه خانی ده وهی، تالاموسی خرنبو وه، نه وچینه ی ده رگای هستی ده پاریت، نه ده رگیه ی ده بیت به هه و نه ویک دابخریت و نه هه موو به یانیه ک بکریته وه.

له نه خانی هه مهت و هیز، پروتین پریون بو کوخردن، ده رگای هستی له تالاموس به به ده ده وانی له خاله کره وهی هه لواسراو ده بیت، نه و خاله ته نه خوش توانای وه ساندنی ناخانی و نیک نهی، یه جیهانی ده وه نامنتیت، له نه جامدا ناتوانیت نه و بره پیویسته ی خوی دارم بخه ویت، نه زور پیویستی پینه تر.

هیچ بریک له خپه که خه، یان دیرمه خانی دکه، له داخستنی نه و ده رگایه سه رکه و توو نایت، له کل هه موو نه وانه، دماژه کانی، میشک بو جهسته ی ده نیریت، تا کو که سه که له نه نجاسی، دبه زینی، تزه ی لیدم، د، و فشاری، خوین، هه ودها دابه زینی دیزه ی پنه، گهر می، نه جه ست، دابخریت، نه لام نه نه نجاسی خزان ی ده رگای تالاموس ناماژه کان ناتوان، به رده، امین به تپه ربو، نه به درخ، یهت، نه یه که سه که ناتوانیت بخه ویت. نه که یشتنی، ناماژه و په یامه ناراسته کرو، نه، به مو ی په که وتی تالاموس، فاکته ریکی دیکه ی به شداره، له نه که ری، مه خا ووی خه وتی نه خوشه که.

۱- خیزانی خورزپانی، بکریته، به باغیک نه خیزانی نه و شله ژانه دده نیریت، که پروتین پریون دروستی ده کات، له وانه نه خوشی کروتر فیک یا کوپ، هه ودها پنی ده گوتیت نه خوشی شینی مانگا، نه و نه خوشییه ددیتته مو ی تیکدانی، هه موو ناوچه جیاو زه کانی میشک، به بی نه وهی په یوه ندی تاییه تیان به شله ژانی خه وده هه بیت.

ئاسۆى چارەسەرکردن، بۇ چارەسەرکردنى ئو ھالەتە، گرنیدان و بايەخدانە بە جۆزیک لە دژە بايۆلۆژی، کە ناوی (دوکسیسیلین)، تویژران لە ئەنجامی تویژینەو ھەکانیان بۆیان دەرکەوتوو، ئو دژە بايۆلۆژییە، ریزەى کەلەکەبوونی پروتینە زیان بەخشەکە لە ناوچە شلەژاوەکە کەمدەکاتەو، لەوانە ھالەتی "شیتی مانگا"، کە "نەخۆشی کرۆتزیلەد یاکوپ" ی پی دەگوتریت. لە ئیستادا ھەولدان لەسەر ئەگەرەکانی ئو رینگایەى چارەسەرکردن ھەیە.

بەدەر لەو پیتشبرکینەى ھەولی چارەسەرکردن، بە مەبەستی چارەسەرکردن و چاکبوونەو ھەى نەخۆشەکان، پرسىکی ئەخلاقى لەسەر چۆنیەتی رەفتارکردن لەگەل ئو ھالەتە دیتە پیتشەو. لەوانە "ھالەتی خیزانی خەوزرانی بکوژ" کە پوونمانکردەو ھالەتیکى بۆماوھى جیناتییە، دەتوانین لە رینگای پشکین بۆ نەو ھەکان بەدواداچوون بۆ ئو ھالەتی بۆماوھىیە بکەین.

ریشەى "بۆماوھى" دریز دەبیتەو بۆ ئەوروپا، بە تاییەتی بۆ ئیتالیا، کە ژمارەیک لەو خیزانانەى گرفتارن بەو ھالەتە لەو ولاتانە دەژین. پشکینە وردەکان لە پرسى بەدواداچوون بۆ پەيوەندى جیناتی توانیان ریشەى ئو ھالەتە، لە رینگای گەشتن بەو پزیشکە بدۆزنەو، کە لە کوتایى سەدەى ھەژدە لە شارى بوندقیەى ئیتالیا دەژیا. توشى ھەمان ھالەتی خەوزران ئو پزیشکە ببوو. لە رینگای پشکینەکان دەرکەوت، میژووی جیناتەکە دەگەریتەو بۆ پیتش ئو کاتەى پزیشکەکە توش ببوو. بەلام پیتشبینکردنى داھاتووی نەخۆشەکە، گرنگتر بوو لە بەدواداچوون بۆ رابردووی ھالەتەکە. لەبەرئەو لە پشکینەکە جەخت لە ھالەتی بۆماوھى کرایەو، پرسى جینات، بايەخ بە پرسى "چاکردنى وەچە" دەخاتە روو: ئەگەر ئو جیناتە لە خانەوادەکە تاندا ھەبیت، واتای ئەو ھەى لەوانەى پوژیک لە پوژان کەسیک لەو خانەوادەى، توشى خەوزرانی بکوژ ببيت؛ ئایا ئارەزووی زانینی چارەنوست دەکەیت؟ ئەو ھەى گرنگە، ئەگەر چارەنوستى خۆت زانى! ئایا منداڵ ناخەیتەو؟ ئایا زانینی ئو چارەنوستە لە خستەو ھەى منداڵ بى ھیوات دەکات؟ لەگەل ئەو ھەى ھەلگری ئو جیناتەى و ئەرکە لەسەرت رینگرى لە گواستەو ھەى ھەنگاویکی نەخۆشییەکە بکەیت؟ وەلامى سادە بۆ ئو پرسیارە چییە.

مايەى نیکەرانییە، لە ئیستادا زانست ناتوانیت وەلامى ئو پرسیارە بداتەو، یان نایەویت وەلام بداتەو! ئەو بەشیکى روون و قیزەوونى دیکەى بى وەلام و چارەسەرى ئو ھالەتە توندە بیزراوھە.

SLEEP DEPRIVATION VS. FOOD (DEPRIVATION) بیهوشی به خواب و به غذا

تاكو ئیستا شله ژانی خیزانی خه وزپانی بكوژ، به هیترین به لگه یه له سه ر پرسى بیهوشی به خواب و خه، توانای کوشتنی مروقی هیه. ته نها ئه و دهسته واژه یه راسته، له پرووی زانستی برپاری کوتای نییه، له بهرئه وه ی زور پروسه ی دیکه ی په یوه نندیدار به نه خوشیه کانه وه، ده توانیت به شداری له مردن بکات، سه خته بتوانریت له حالته کانی که مخه ویی جیا بکرینه وه. هه ندیک حالته هه بووه، له نهجامی بیهوشی به خواب و خه و بۆ ماوه یه کی دریز مردوونه، له نیویاندا (گیانگ سیاوشان)، ده یانگوت ئه و پیاوه بۆ ماوه ی یازده پوژ به ئاگابووه و نه خه وتووه، تاكو سه یری پاله وانیتی توپی پنی ئه وروپا بۆ سالی (۲۰۲۱) بکات، سیاوشان پوژانه چووه بۆ کارکردن و دوا ی گه رانه له بری پشودان و خه وتن سه یری پاله وانیتی توپی پنی کردووه، له پوژی دوا زده م دایکی به مردووی له ئاپارتمان هکی ده بیینیته وه، پرسیکی پروونه له نهجامی که مخه ویی بۆ ئه به د خه وتووه.

هه روه ها چیرۆکی مردنی ناخه ژینی (موریتز ئیرهاردت) مان هیه، فه رمان به ریکی شاره زا و گونجا بوو له "بانکی ئوف ئه مریکا" دوا ی بیهوشی به خواب و خه، له نهجامی ئه رکی قورسه که ی؛ توشی جه لته ی بکوژی خیرابوو، ئه وه حالته تیکی باو و چاوه پروانکراوی ئه و پیشه یه یه، به تایبه تی له و که سانه ی له کومپانیایه کی گه وره ی له و جوړه کارده که ن. به لام ئه و حالته وه کو حالته تیکی ده گمه ن ده مینیتته وه، سه خته بتوانریت دوا ی پروودانی حالته که، زانستییه انه لیکولینه وه ی لیتیکریت و راستیه که ی سه لمینریت.

به لام توژی نه وه کانی له سه ر ئاژه لان نهجام دراو، به لگه ی یه کلاکه ره وه له سه ر سروشتی مردن به وه ی بیهوشی به خواب و خه و ده خانه پروو، به بن ئه وه ی ئه و حالته له گه ل هیچ حالته تیکی دیکه ی نه خوشیه کان تیکه ل بکریت. له سالی (۱۹۸۳) تیمی توژی نه وه که م له زانکوی شیکاگو نهجامی توژی نه وه که یان بلاو کرده وه، یه کی بووه له توژی نه وه ناخه ژین و پرله نیگه رانی له پرووی نه خلاقی.

پرسیاری تاقیکردنه وه که، پرسیاریکی ساده بوو: ئایا خه و پیویسته بۆ ژیان؟ دوا ی بیهوشکردنی مشک له خه و بۆ ماوه ی حه وت پوژ له چه ند هه فته یه ک به دوا ی یه ک، وه لامدانه وه ی ئه و پرسیاره پروونه و شاراوه نییه: مشک دوا ی یازده پوژ له بیخه وی ده مریت.

به خیزایی دوو نهجام ده رکه وت:

یەكەم: خیرا مردنی مشكەكان، لە ئەنجامی بێبەشبوونی گشتی لە خەو، هاوشتیوێی خیرا مردن لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خواردن بە گشتی.

دووهم: مشكەكان بە نزیکي بە هەمان خیرایی مردن، کاتیک لە خەوی جولەیی خیرای چاو بێبەشبوون، بە هەمان شێوە کاتیک بە گشتی لە خەو بێبەشبوون. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەرکەوت بێبەشبوونی گشتی لە خەوی نەمانی جولەیی خیرای چاو بکوژە، بەلام کاتی مردن ماوێهەکی درێژتر دەخایەنیت، تاكو دەگات بە هەمان حالەتی مردن: ماوێی ناوهندی بۆ مردن چوار و پینچ پۆژە.

هاوکات پرسیت بچ چارەسەر ماوێتەو، ئێو پرسە جیاوازه لە حالەتی بێبەشبوون لە خواردن، هۆکاری مردنەکەیی بە ئاسانی دیاری دەکړیت، بەلام توێژەران ناتوانن هۆکاری مردنی مشكەكان لە ئەنجامی خەوژپان دیاری بکەن، ئەگەرچی مشكەكان لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو بە خیرایی دەمرن. لە ماوێی تاقیکردنەوەکەیی ئەنجامماندا، هەندیک ئاماژە بۆ وەلامدانەو دەرکەوت، هەروەها ئاماژەیی دیکە لە کاتی توێکاریکردنی مشكەكان دواي مردنیاں دەرکەوت.

یەكەم: لەگەڵ ئەوێی مشكەكان بړیکي زیاتر خواردنیاں خواردبوو، کە زیاتر بوو لەوێی مشك لە حالەتی خەوتنی ئاسایی دەیخۆن، بەلام ئێو مشکانەیی بړیکي زیاتر خواردنیاں خواردبوو و بێبەشکرا بوون لە خەو، بە خیرایی کێشیاں دادەبەزی.

دووهم: مشكەکانی خواردنی زیادیاں خواردبوو، هاوکات بێبەشکرا بوون لە خەو، نەیاندهتوانی پلەیی گەرمی ناوێهەیی جەستەیاں پێکبخەن. هەرچەندە زیاتر لە خەو بێبەش دەکران، جەستەیاں زیاتر سارد دەبوو و نزیک دەبووێهەو لە پلەیی گەرمی ژوورەکە. بەوشتیوێهە لە کۆتاییدا دەمردن.

هەموو مەمک دارەکان، لە نێویان مرقوئیش 'لە لێواری کۆتایی پلەیی گەرمییە،' لەبەرئەوێی ئێو پڕۆسە فسیۆلۆژییەیی لە جەستەیی مەمکدارەکان دەگوزەریت، لە سنووریکي بەرتهسکی پلەیی گەرمی بەردەوامی دەبیت. ئەگەر پلەیی گەرمی جەستە لە ئاستی پلەیی گەرمی پتویست بۆ ژیاں دابەزیت، ئەوێ گەرمی دەبیتە پێگایەکی خیرا بۆ مردن لە مەمک دارەکان.

کەواتە لیکەوتەکانی پلەیی گەرمی و گۆرپانکارییەکان لە یەك کات بە پێکەوت پوونادات، کاتیک پلەیی گەرمی ناوێهەیی جەستە زۆر دادەبەزیت، مەمکدارەکان لە پێگای بەرزکردنەوەیی پێژەیی گۆرپانکاری لە خواردن بۆ وزەیی زیاتر، وەلامی ئێو حالەتی دابزینی پلەیی گەرمی دەدەنێهەو. بەوشتیوێهە سوتاندنی وزە گەرمی زیاتر دەبەخشیت و جەستە و

میشک گهرم ده‌بیته‌وه، به‌وشیوه‌یه پله‌ی گهرمی جه‌سته و می‌شک ده‌گه‌ریته‌وه دۆخی پی‌ویست، تا‌کو مردن تی‌په‌رینیت. به‌لام ئه‌و رو‌وپو‌ییه له‌سه‌ر مش‌که‌کانی له‌خه‌و بینه‌ش‌کرا‌بوون بی‌ئه‌نجام بو‌و، بۆ‌نموونه له‌دو‌که‌ل کیش‌ه‌ کۆنه‌کان تی‌بینی ده‌کریت، ده‌رچه‌یه‌ک بۆ ئالو‌گۆ‌ری هه‌وا به‌کراوه‌یی ده‌هیل‌دریته‌وه، هه‌رچه‌نده‌ داری زی‌اتر بخه‌ینه‌ ناو سو‌با‌که، ئه‌و گهرمییه‌ی له‌ئه‌نجامی سو‌تان‌یان په‌یدا ده‌بیت، له‌ ده‌رچه‌ی سه‌ره‌وه به‌رده‌وام ده‌رواته ده‌ره‌وه‌و، مش‌که‌کان هه‌ول‌ده‌دن خۆیان گهرم بکه‌نه‌وه، وه‌کو وه‌لامیک بۆ دابه‌زینی پله‌ی گهرمی جه‌سته‌یان، له‌ رینگای سو‌تان‌دنی وزه‌ی زی‌اتر، به‌لام بی‌ سو‌وده.

ئه‌نجامی سی‌یه‌م: به‌هیزترین به‌لگه‌ و ئاماژه‌یه، که‌ ئه‌نجامی نه‌خه‌وتن له‌سه‌ر پی‌ست ده‌رده‌که‌ویت، واتا ئه‌و مش‌که‌نه‌ی له‌خه‌و بینه‌ش‌کرا‌بوون، پی‌ستی‌یان چورچ و لو‌چاوی ببو‌و. هه‌روه‌ها برین له‌سه‌ر جه‌سته و گو‌ئ و کلکیان ده‌رکه‌وتبو‌و.

واتا ته‌نها سی‌سته‌می گو‌رانی خوراک بۆ وزه‌ له‌لای ئه‌و مش‌که‌نه له‌ لی‌واری هه‌ره‌سه‌هیتان نه‌بو‌و، به‌ل‌کو سی‌سته‌می به‌رگریشیان له‌ حاله‌تی تی‌کچوون و هه‌ره‌سه‌هیتان بو‌و.⁽¹⁾ مش‌که‌کان

١- ئالان ریتشافین تو‌یژه‌ر بو‌و له‌گه‌ل ئه‌و تیمه‌ی ئه‌و لیکۆلینه‌وه‌یان ئه‌نجامدا. گو‌فاری به‌ناو‌بانگی مایشی جلو‌به‌رگی ژنان دوا‌ی بلا‌و‌کردنه‌وه‌ی ئه‌و دۆزینه‌وه‌ی تاقیر‌دنه‌وه‌که‌ پنی گه‌یشتبو‌و، په‌یه‌ه‌ندی پی‌وه‌کرد، ده‌یانویست و تاریک سه‌باره‌ت به‌وه‌ بنو‌وسیت که‌ ده‌یزانیت، ئه‌گه‌ر بی‌ به‌ش‌کردنی ته‌واو له‌خه‌و، په‌فتاریکی نو‌بی کاریگه‌ر و وروژینه‌ر بۆ که‌م‌کردنه‌وه‌ی کیشی ژنان ده‌سته‌به‌ر ده‌کات.

له‌به‌رانه‌ر ئه‌و پرسیاره‌ قیزه‌ونه‌ی ئاراسته‌ی کردبو‌و، نه‌یده‌زانی چۆن وه‌لام بداته‌وه، هه‌ولیدا وه‌لامیکی زانستی بداته‌وه، پرسیکی رو‌ونه‌هه‌قیقه‌ته‌که‌ ده‌لێت، بی‌ به‌ش‌کردنی نا‌چاری ته‌واوی مش‌ک له‌خه‌و، کیشیان که‌م ده‌کات، هه‌روه‌ها وه‌لامه‌که‌ به‌لێیه. بی‌ به‌ش‌کردنی تونده‌ له‌خه‌و بۆ ماوه‌ی چه‌ندین رۆژ ده‌بیته‌ هۆکاری که‌مبو‌ونه‌وه‌ی کیش. نو‌وسه‌ره‌که‌ زۆر خۆش‌حال بو‌وه به‌ ده‌ست‌که‌وتنی ئه‌و چیرۆکه‌ وروژینه‌ر ده‌یویست، به‌لام ریتشافین تی‌بینیه‌کی گرنگی بۆ وه‌لامه‌که‌ی زی‌اد‌کرد: له‌گه‌ل دابه‌زینی رو‌ون له‌ کیش، برین له‌سه‌ر پی‌ست ده‌رکه‌ویت و ئاو و کیمی لی‌ دیت، هه‌روه‌ها پی‌ستی په‌له‌ په‌له‌ ده‌بیت و پی‌ستی تی‌کده‌چیت، وه‌کو ئه‌وه‌ی به‌ خیرایی بجیته‌ ته‌مه‌نه‌وه، هه‌روه‌ها کۆنه‌ندامه‌کانی ناوه‌وه‌ی له‌ سی‌سته‌می به‌رگری به‌ خرابی هه‌ره‌سه‌هیتن، کۆتا پرس هه‌ره‌سه‌هیتانه‌که‌ بکو‌ژه، پنی گو‌ت: ئه‌وه‌ له‌ حاله‌تی‌که‌ سی‌ما و رو‌خسار و ته‌مه‌ن درێژی له‌ پرسه‌ گرنگه‌کانی خو‌ین‌دنه‌وه‌ی گو‌فاره‌که‌تانه، پرسیکی سروشتیه‌، دوا‌ی گو‌تنی ئه‌و قسانه‌، چاوپن‌که‌وتنه‌که‌ به‌ خیرایی کوتایی بیت.

چیتەر نه یانده توانی به ره هه ئستی سادده، بن چووی، تیزه س، حه به دمه، پیه منانی دهدا ... ههروهها وهکو دهیینین خاندک به ماری، قهله زینه، شیری، پیستیور، دهدا، نه یانده توانی بهرگری بکن.

ئهگەر ئه و نیشانه دهرهکیه له سار ئیدجیونی، ته ندریسی، به رادی پتیست شوکهنه نه بیت، زیانه ناخهکییه کانی له توئکارکردنی مشکهکان به دوی مردن دوزرایه وه، له تیکچوونی ته ندروستییان و نه مانی توانای بهرگریان که متر نه ییه، بهوشیویه له چاوهروانی پسپوری توئکاری نه خۆشه کار، بیهی تیکچووی ته وادی فسیولۆژی دهیینین، لاوازبوونی سیسته می بهرگریان له نهجام دوزینه و دی که له که به وی شله له سییهکان و خوینبه ربوونی ناوهکی، بوود هوی برینداریه و و کوئبوونی که دهیان، ههروهها بووه هۆکاری بچووک بوونه وهی قهبارهی هه ندیک نه دمی جهسته یی، وهکو جگهر و زهرداو و کلییهکان و که مبوونه وهی کیشیان، هه دیک نه دمی دیکه یار، وهکو رژی ئه درینالین که له حاله تی پیوست وهلامی قایرۆسه زیانه خشه کان ده داته وه، به روونی دهرکه و تبوو ئاوسابوون. ههروهها ئاستی هۆرمونی کورتیکسترون که رژی ئه درینانی بۆ وهلامدانه وهی حاله تی قهله قی توند بهرزه له و مشکانه دهرژی نیت، که له خه و بیه شکرابوون له کار که و تبوو.

که واته هۆکاری مردنی ئه و مشکانه جیه؟ ئه و یرسیاره کیشه یه، له بهرئه وهی زانیان هیچ هۆکاری دیاریکراویان بۆ مردنیان نیه، ههروهها توئکاری هۆکاری یه کگرتووی بۆ مردنی ئه و مشکانه نه خسته روو. مردنی مشکهکان شتیکی هاوبه شه له نیوان هه موو مشکهکان یان ئه گهری مردن ده گهریته وه بۆ ئه و خاله ی تاقیکردنه وه که ی تیایدا وهستا، ههروهها زاناکان وهکو به زه یی بریاریاندا ئه و مشکانه ی له تاقیکردنه وه که مابوونه و نه مردبوون، بیانکوژن.

تاقیکردنه وهی دیکه له سالانی دواتر نه جامدرا، کوتا تاقیکردنه وه له جۆری ئه و تاقیکردنه وه یه بوو، له بهرئه وهی زانیان له رووی ئه خلاق زۆر نیگهران و نا ئارام بوون، "زاناکان له رووی تیروانیی خودی مافی خویان بوو، به لام کردنه وهی گریه که پرسینکی گرنگ بوو، دهرکه وت حاله تی بکوژ، نزمبوونه وهی فشاری خوینه، که به کتریاییه کی ژه هراوییه ده چیه ناو خوین و به هه موو جهسته بلاوده بیته وه، ئه و به کتریایه له رینگای خوینی مشکه که ده چیه ناو هه موو جهسته و فشاری خوین داده به زینیت، تاکو مشکه که ده کوژیت. له بنه ماوه به کتریاییه کی ساده یه له ناو ریخۆله ی مشکه که هه یه. له گهل ئه وهی سیسته می بهرگری مشکه که ته ندرسته و له حاله تی ئاسایی ده توانیت به بی ئاسته نگ

پووبه پرووی ئه و به کتریا بیه بیته وه و به سه ریدا سه رکه ویت، به لام کاتیک مشکه که که م دهخه ویت، توانای به رگری که مده بیته وه، له ئه نجامدا به کتریا که زیانی گه وره به هه موو ئه ندامه کانی جه سته ی ده گه یه نیت و سیسته می به رگری په ک ده خات و مشکه که ده کوژیت.

له راستیدا زانای روسی (ماری دو مانسین)، له ئه ده بیاتی پزیشکی پیش یه ک سه ده ی ته وای، قسه ی سه باره ت به هه مان چاره نوی مردن له ئه نجامی بیته شبوونی به رده وای له خه و کردووه. ئه و تویره تیبنی کردووه، دوی بیته شکردنی گوجیه سه گ له خه و بۆ ماوه ی چه ندین پوژ، ده مریت، "دان به وه دا ده نیم، خویندنه وه ی ئه و جوړه تویره وانه پرسیکی سه خته" دوی سالانیکی زور له تویره وانه کانی دو مانسین، تویره رانی ئیتالی هه مان حاله تی لیکه وته کانی به کتریا ی بکوژیان خسته پروو، که له ئه نجامی بیته شکردنی ته وایی سه گ له خه و پووده دات، تویره ر ئیتالییه کان تیبنی خویان سه باره ت به تیچوونی ده ماره خانه کان خسته پروو، که توشی می شک و درکه په تک ده بیت، هه روه ها له کاتی توینکاری کردنی سه گه کان له دوی مردن لیکه وته کانیا ن خسته پروو.

پرسی دۆزینه وه ی هوکاری مردن له ئه نجامی بیته شبوون له خه و، دوی تاقیکردنه وه که ی تویره دو مانسین، پتویستی به تیپه رینی سه د سالی دیکه بوو. به وشیه وه دوی پیشکه وتنی گه وره له شیوازی هه لسه نگاندن و تاقیکردنه وه ی وردی تاقیگه کان به دیهات، زانایانی زانکوی شیکاگو گه یشتن به کوتا پرسى راست و متمانە پیکراو، سه باره ت به هوکاری مردنی خیرا له ئه نجامی نه خه وتن. له وانه یه ئه و قوتووه بچوکه سوره ت بینی بیت، له سه ر دیواری شوینه کانی کارکردنی مه ترسیدار هه لواسراوان، وشه دیاره کانی سه ر پرووی قوتووه که ئه وه یه: "له حاله تی له ناکاو شوشه که بشکینه".

ئه گه ر حاله تی نه خه وتنی ته وای به سه ر بوونه وهر به سه پتیریت، ئه و بوونه وهره مشک یان مرؤف بیت، حاله ته له ناکاوه که هه قیقییه. هاوکات به گری بایؤلۆژی بۆ پارچه بلا بووه کانی شوشه که له هه موو می شک و جه سته ده بینیت، هه روه ها کاریگه ریی و لیکه وته بکوژه که شیان ده بینیت، ئه و نمونه یه وایکرد له کوتایی له پرسه که تیگه یه.

نه خیر، چاوه پوان مه به، له (٦.٤٥) کاتژمیر زیاتر پتویستیت به خه و نییه! (NO, WAIT—YOU ONLY NEED ٦.٧٥ HOURS OF SLEEP!)

رامان و بیرکردنه وه له لیکه وته کوشنده کانی بیته شبوون له خه و بۆ ماوه یه کی کاتی درێژ یان کورت، ده رفه تی ئه وه مان پیده دات، چاره سه ری ئه و مشتوومره بکه یه، له م دوا یانه دا له بواری تویره وانه له خه و دروست بووه، ئه و مشتوومره ی که زور له پوژنامه کان و هه ندیک له زانایان به ناپاست لیتی تیگه یشتوونه.

لهسەر دهستی توێژه‌ران له زانکۆی کالیفۆرنیا - لۆس ئەنجلوس تاقیکردنەوێهێک سه‌بارهت به‌و مشتومڕه‌ ئه‌نجامدرا، تاقیکردنەوێهێک نهریتی خه‌وی هۆزێکی وهرگرتبوو، تاكو ئیستا ئه‌و هۆزه له سه‌رده‌می پێش پێشه‌سازی ده‌ژین، توێژه‌ره‌كان بۆ چاودیریکردنی خه‌وی سی هۆز له‌ راوکه‌ره‌كان و کۆکه‌ره‌وه‌كان کاتژمیری ده‌ستیان به‌کارهێنابوو، ئه‌و هۆزانه تاكو ئیستا به‌ پێشکه‌وتنی پێشه‌سازی کاریگه‌ر نه‌بوونه، ئه‌و هۆزانه گه‌لی تسیمانین له‌ ئەمریکای باشور، هه‌روه‌ها هۆزه‌کانی سان و هادزان له‌ ئەفریقا، له‌ به‌شه‌کانی پێشووش قسه‌مان له‌سه‌ریان کردووه‌، توێژه‌ران پۆژ له‌ دواي پۆژ بۆ ماوه‌ی چه‌ند مانگیك چاودیری خه‌و و ئاگایی ئه‌ندامانی ئه‌و هۆزانه‌یان کردبوو، ئه‌نجامه‌که به‌و شیوه‌یه بوو: ئه‌ندامی ئه‌و هۆزانه ته‌نها شه‌ش کاتژمیر له‌ هاوین ده‌خه‌وتن، له‌ زستاندا ته‌نها هه‌وت کاتژمیر و بیست خوله‌ک ده‌خه‌وتن.

هۆکاره‌کانی راگه‌یاندن له‌سه‌ر ئه‌و ئه‌نجامه‌ کردیان به‌ چه‌په‌لێدان، له‌سه‌ر ئه‌و بئه‌مایه‌ی به‌لگه‌یه‌کی ڕوونه له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی مڕۆف پتۆیستی به‌ هه‌شت کاتژمیری ته‌واویی خه‌و نییه‌؛ به‌لکو هه‌ندیک له‌ راگه‌یاندنه‌كان ده‌یانگوت: ده‌توانین به‌ شه‌ش کاتژمیر یان که‌متر له‌ شه‌ش کاتژمیر تیر خه‌وبین، بۆ نمونه، یه‌کێک له‌ پۆژنامه دیاره‌کانی ئەمریکا به‌و ناوێشانه پرسى خه‌وتنی بلاو کردبووه‌وه‌:

لیکۆئینه‌وه له‌ خه‌وی راوکه‌ره‌كان و کۆکه‌ره‌وه‌كان ئه‌و سه‌رده‌می ئیستا ئه‌و بیروکه هه‌ته‌یه‌ی گۆری، که ده‌ئیت ئینه هه‌موو پۆژیک پتۆیستمان به‌ هه‌شت کاتژمیر خه‌وه.

هه‌روه‌ها وتار و گریمانی ناراستیان بلاوده‌کرده‌وه‌، که مڕۆف له‌ کۆمه‌لگه‌ی پێشکه‌وتوو و سه‌رده‌میانه، پتۆیستی به‌ هه‌وت کاتژمیر خه‌و زیاتر نییه‌، دواتر پرسیارمکرد ئه‌گه‌ر به‌ راستی پتۆیستمان به‌و هه‌وت کاتژمیره‌ی خه‌و بیت، ئایا به‌ راستی هه‌موو شه‌ویک پتۆیستمان به‌ هه‌وت کاتژمیر خه‌وه‌؟

چۆن ده‌کریت ئه‌و کۆمپانیا دیار و به‌ڕێزانه، وه‌کو ئه‌و پۆژنامه‌ بگه‌ن به‌و ده‌رئه‌نجامه‌، به‌ تایبه‌تی به‌ ڕوانین بۆ ئه‌و به‌لگه‌ و ئه‌نجامه‌ زانستییه‌یه‌ی له‌به‌رده‌ستدایه‌، هاوکات له‌و به‌شه‌دا خستووومه‌ته‌ ڕوو؟ ئه‌نجامی تاقیکردن‌ه‌وه‌كان ده‌که‌ینه‌وه به‌ سه‌رچاوه‌ی ورد و دروست، تاكو ببینن جاریکی دیکه ده‌که‌ینه‌وه به‌ هه‌مان به‌لگه‌ و ئه‌نجام.

یه‌که‌م: کاتیک پۆژنامه‌که ده‌خوێنه‌وه تیده‌گه‌یت، ئه‌ندامانی ئه‌و هۆزانه، هه‌موو شه‌ویک ده‌رفه‌تی خه‌وی هه‌وت کاتژمیر بۆ هه‌شت کاتژمیر و نیو بۆخویان ده‌رئه‌خسێنن، هاوکات ئه‌و کاتژمیره‌ی له‌ پێوانه‌کردنی کاتی خه‌ویان به‌کارهاتبوو، کاتژمیریکی ورد و دروست

نەبوو، ھەروەھا ئامرازی پىنوەرى بۇ پىوانەى خەويان لەلا نەبوو، كە برى ماوەى كاتى خەويان لە شەش كاتژمىر بۇ حەوت كاتژمىرى خەو لەو ماوەىەى پىوانەىان كەردبوو نە وردى و دروستى ديارى بكات، واتاى ئەو ماوە خەوەى ئەندامانى ئەو ھۆزانە بە خويان دابوو ھاوتايە يان چوون يەكە لەگەل ماوەى خەوى "دەزگاي نيشتمانى. بۇ خەو" و "ناوەندى چاودىرى نەخوشىيەكان و خۆپاراستن لە نەخوشى" ديارىكردوو، بۇ مەرفى سەردەمى پىگەيشتوو: كە ماوەكەى حەوت كاتژمىر بۇ تۆ كاتژمىرە لەسەر جىگەى خەو لە ھەر شەويك.

كىشەكە ئەو، كەسانىك تىكەلى لە نيوان كاتى خەو و دەرفەتى خەو دەكەن، بە روونى دەزانين كەسانىكى زۆر لە سەردەمى ئىستامان، دەرفەتى خەو لە پىنج بۇ شەش كاتژمىر و نيو زياتر بەخويان نادەن، ئەو واتاى ئەو نىيە، ئەوانە تەنھا ماوەى خەوى ھەقىقى چەار كاتژمىر و نيو بۇ شەش كاتژمىر و نيوان دەخەون. ئەو لىكۆلنەوكان پىي گەيشتبوو، نايەلمىنىت پىويستى ئەندامانى ھۆزى راوكەر و كۆكەرەو يەكسانن لە پىويستيان بۇ خەو، لەگەل خەوتن لە سەردەمى پىش پىشەسازى، بەلكو دەرفەتى خەوى درىژتر، ئەو دەرفەتەى ئىمە بۇ خەو ھەمانە، بە خويان دەدەن.

دووھ: گریمان ئەو كاتژمىرەى بۇ پىوانەكەردن بەكارھاتبوو زۆر ورد و دروستە، ھەروەھا ئەندامانى ئەو ھۆزانە، ناوەندى سالانەى خەوى دەستيان دەكەوئ، ماوەكەى شەش كاتژمىر و نيو ھەموو پۆژىك. دووھم دەرئەنجام ھەلە، لەبەرئەو پىويستى سروشتى مەرف بۇ خەو، كورت دەكاتەو لەسەر شەش كاتژمىر و چل و پىنج خولەك، ئەو كرۆكى كىشەكەى.

ئەگەر بگەرئەو بۇ ناوئىشانى پۆژنامەكە، كە لە پىشدا خستمانەروو، تىبىنى دەكەين، وشەى "پىويستى" بەكارھىناو، بەلام پىويستىيەكە چىيە، كە لىرەدا قسەى لەسەر دەكەين؟ گریمانەى ناوئىشانەكە ھەلە، لەبەرئەو كاتى خەوى ئەندامانى ئەو ھۆزانە دەستيان دەكەوئ، ئەو كاتەى كە مەرف پىويستى پىيەتى بۇ خەوتن، بەلام ئەو لۆژىكە لە دوو پەو ھەلە، پىويستى بەو ديارى ناكريت، كە دەست دەكەوئ ئەو بابەتە لە ھالەتى شەلەزانى خەوزران دەبىنەو، بەلام ئەگەر برى خەو كە بەس بىت، يان بەس نەبىت بۇ دەستكەوتنى ھەموو رۆل و ئەركى خەو، لەسەر ئەو بنەمايە، پىويستىيەكى دىكەى زۆر پوون ھە، ئەوئىش پىويستى ژيانە ... ژيانى تەندروست و چاك.

ئىستا دەيدۆزىنەو تەمەنى ناوەندى ھۆزى راوكەر و كۆكەرەو، پەنجاو ھەشت سال تىپەرى نەكردوو، لەگەل ئەو چالاكى جەستيان زۆر لە چالاكى جەستەى ئىمە

زیاتربوو، به دهگمن کهسانی قهلهون، ههروهها توشی پهتای خواردنه دروستکراوهکان نهبوینه، که تهندروستی ئیمه‌ی به ته‌واویی تیکداوه.

پرسیکی بوون و راسته ئه‌وان چاره‌سهری پزیشکی نوئ و پاک‌خاوینی و شوینی پاشه‌روزی تهندروستیان نییه، ئه‌وانه دوو هۆکارن، واده‌که‌ن ماوه‌ی ته‌مه‌نی پیشبینیکراوی زۆر له‌ خه‌لک له‌ ولاتانی جیهانی یه‌که‌م - پیشه‌سازی دریژترینت له‌ ماوه‌ی ته‌مه‌نی ئه‌و هۆزانه، به‌ زیاتر له‌ بیست سال. به‌لام داتای پزیشکی په‌تایی پیمان راده‌گه‌یه‌نیت، که‌سیکی پیگه‌یشتوو که‌ ریژه‌ی خه‌وی هه‌موو شه‌ویک (۶.۶۵) کاتژمیر بیت، پیشبینی ئه‌وه‌ ناکریت له‌ دوی سه‌ره‌تای شه‌سته‌کانی ته‌مه‌ن بژیت، ئه‌و ژماره‌یه‌ نزیکه‌ له‌ ناوه‌ندی دریژی ته‌مه‌نی ئه‌و هۆزانه.

به‌لام به‌لگه‌ و ئاماژه‌ی گه‌وره‌ شتیکی گه‌وره‌تره‌ که‌ ئه‌ندامانی ئه‌و هۆزه به‌ گشتی ده‌کوژیت، ریژه‌ی به‌رزی مردنیان له‌ قوناغی شیره‌خۆرییه، کاتیک خه‌لک ریژه‌ی به‌رزی مردنی شیره‌خۆری تیده‌په‌رینن و ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاری تیده‌په‌رینن، تاکو په‌تایه‌که‌ ده‌بیت به‌ هۆکاری مردنی یه‌که‌م له‌ ته‌مه‌نی پیگه‌یشتن، له‌به‌رئه‌وه‌ی سیسته‌می به‌رگریان لاواز ده‌بیت، یه‌کیک له‌ ئه‌نجامه‌ ناسراوه‌کانی مردنیان له‌به‌ر که‌مه‌وییه، ئه‌و پرسیکه‌ له‌ به‌شه‌کانی دیکه‌ به‌ وردی قسه‌مان له‌سهری کردوو. هه‌روه‌ها ئاماژه‌ به‌وه‌ ده‌که‌م، شکست هینانی سیسته‌می به‌رگری هۆکاری حاله‌ته‌ زوره‌کانی مردنی باوه‌ له‌ نیو ئه‌ندامانی هۆزه‌کانی پاوکه‌ر و کوکه‌ره‌وه، که‌ په‌تایه‌کی ریخۆله‌یه‌: ئایا ئه‌و حاله‌تی نه‌خۆشییه‌ بکوژه‌ی ریخۆله‌کان، هاوشینوی هۆکاری حاله‌تی مردنی ئه‌و مشکانه‌ نه‌بوو که‌ له‌ لیکۆلینه‌وه‌ی ناوبراوی پیشه‌وه‌ بئ به‌شکراوبوون؟

به‌ روانین بۆ کورتی ماوه‌ی ژیان، که‌ توێژه‌ران پیوانه‌یان کردوو، به‌ ته‌واوی گونجاوه‌ له‌گه‌ل بپی خه‌وی که‌م، دووهم خالی هه‌له‌ له‌و لۆژیکه‌ ئاشکرا ده‌بیت، یان ئه‌و پرسه‌ی واده‌کات ئه‌ندامانی هۆزه‌کان ئه‌و ماوه‌یه‌ی ده‌خه‌ون، به‌راورد له‌گه‌ل ماوه‌ی خه‌وی پتووست و ته‌واو کورتر بیت، که‌ هه‌زاران توێژینه‌وه‌ به‌و ماوه‌ی پتووسته‌ی خه‌و گه‌یشتوو.

تاکو ئیستا هه‌موو هۆکاره‌کان نازانین، به‌لام ئه‌گه‌ری فاکته‌ریک هه‌یه، به‌شداری له‌ پرسه‌که‌، ده‌توانین له‌ تایبه‌تمه‌ندیه‌ک پیتی بگه‌ین، ئه‌و تایبه‌تمه‌ندییه‌ تایبه‌تمه‌ندی هۆزه‌کانی: پاوکه‌ر و کوکه‌ره‌وه‌یه، به‌ راده‌یه‌ک له‌ یه‌ک خواردن له‌ نیو ئه‌و شیوازه‌ گشتیه‌یه‌ که‌مانه‌یه، که‌ ده‌توانین به‌کاری به‌هینین بۆ ناچارکردنی ئازله‌کان، "ئه‌گه‌ر جوژه‌که‌یان هه‌رچه‌ک بیت" بۆئه‌وه‌ی ماوه‌یه‌کی که‌متر له‌ ماوه‌ی سروشتی بخه‌ون. واتای ئه‌وه‌ بوونه، که‌ پله‌یه‌که‌ له‌ پله‌کانی برسیه‌تی، کاتیک خواردن که‌م ده‌بیته‌وه، خه‌ویش که‌م ده‌بیته‌وه. له‌به‌رئه‌وه‌یه

ئاژەلان ھەولە مانەوەى بە بىدارىيى بۆ ماوھىيەكى درىژتر دەدەن، لە پىتاوى گەپان بەدواى خۇراک. ئەو ھۆکارەى وادەکات ئەندامانى ھۆزەکانى راوکەر و کۆکەرەو، بە ناچارى بە بەردەوامى بە دواى خۇراکدا بگەپىن، کە ھەرگىز بۆ ماوھىيەكى درىژ لە بەردەستياندا نەبوو، لە بەرئەو زۆربەى کاتەکانى بىدارىيان لە گەپان بەدواى خۇراکەکانيان بەسەردەبەن، ھەر وەھا ئامادەن بۆ گەپان، بۆ نمونە ئەندامانى ھۆزى ھادزا بۆ ماوھى چەندىن پۆزى يەك بەدواى يەك، لە يەك پۆژدا تەنھا (۱۶۰۰) پىشاليان دەستدەکەوئىت، يان کەمتر لەو، بە شىوھىيەكى گشتى ئەو بپە پىشالەى پۆژانە دەستيان دەکەوئىت بپەکەى (۳۰۰ بۆ ۶۰۰) کەمترە لەو پىشالەى مرۆف لە کۆمەلگەى پۆژئاوايى نوچ بەکارى دەبات.

کەواتە ئەندامانى ئەو ھۆزە بەشى زۆرى سال بە حالەتى برسەيتى زۆر ئاست نزم بەسەر دەبەن، يان ئەو حالەتى برسەيتىيە، کە دەتوانىت وەلامى بايولۆژيى زۆر باو بنىريت، کە کاتى خەو کەم دەکاتەو، لەگەل ئەوھى پىويسيان بۆ خەو، لەو کاتانەى خواردنى پىويسىت بەردەستە، وەکو بالاترين پىويسى دەمىنئەو.

لە ئەنجامى ئەم تىگەيشتنە، دەگەين بەوھى ئەو بىرۆکەيەى دەليت: مرۆف ئە ژيانى نوچ و لە ژيانى پيش پيشەسازى، پىويسى بە کەمتر لە حەوت کاتژمىر خەو، تەنھا فریودەرى دەروون و ئەفسانەيەکە لە ئەفسانەى پۆژنامەکان.

ئايان نو کاتژمىر خەو لە شەوانەدا زۆرە ؟ (IS SLEEPING NINE HOURS A NIGHT TOO MUCH)

بەلگە پوختەکراوھەکانى توژىنەو پزىشکىيە پەتايەکانى ئاماژە بەو دەکەن، پەيوەندى نىوان خەو و مەترسى مردن، پەيوەندىيەكى نووسراوى پوون نىيە، دەستکەوتنى خەوى زياتر و خەوى زياتر، واتا ئەو نىيە مەترسى مردن کەمتر دەبىتەو "پىچەوانەکەشى راستە، بەلکە مەترسى مردن لە دواى خەوتنى نو کاتژمىر زياتر زيات دەکات، کە ھىلکارى شىوھى پىتى (ل) ھەلگەراوھى لار بەدى دەھىنئىت:

لەسەر بنەماى ئەو تىگەيشتنە، دوو خال شايستەى قسەلەسەرکردنە:

يەكەم: وردبوونە و پامانى زياتر و پوونتر لەو توژىنەوانە، وادەکات بزانى ھۆکارى مردنى ئەو کەسانەى نو کاتژمىر يان زياتر دەخەون، نەخۆشىيەکانى "ھەوکردنى سىيىيەکان و شىرپەنجەى کاراکردنى بەرگرى دەگرىتەو. ھەر وەھا سوربووين لەسەر زانىنى ئەو بەلگەيەى لە پيشدا لەو کتیبە قسەمان لەسەرکرد، نەخۆشى دەبىتە ھۆى پەرچەکردارى بەرگرى بەھىز، ھەر وەھا خەوى زياتر، واتاى ئەوھى کەسى نەخۆش پىويسىتە ماوھى درىژتر بخەوئىت، تاكو بتوانىت بەرھەلستى نەخۆشىيەکە بکات، لە پىگای بەکارھىنانى

كۆمەلىك دەرمانى تەندروست، كە خەو دەرپەخسىن. بەلام ھەندىك نەخۇشى ھەيە، لەوانە شىرپەنچە، دەكرىت توند و بەھىز بىت، تاكو ھىزى خەوى بوير نەتوانىت سەرۋەر بىت بەسەرىدا، ئەگەر برى ئەو خەۋەى كەسەكە دەستى دەكەۋىت ھەرچەندەش بىت، ئەۋە ۋەھمىكى بەسۋود دروست دەكات، كە خەوى زۆر دەبىتە ھۆى مردن لە تەمەنىكى زو، لە برى چوون بۇ دەرئەنجامى زۆر لۆژىكى، ئايا نەخۇشى بەھىزتر نىيە لە ۋە ھەلەى جەستە دەتوانىت بىدات بۇ بەرھەلستىكردن بە يارمەتى بە درىژكردنەۋەى ماۋەى خەو؟ ئەۋە دەرئەنجامىكى زۆر لۆژىكىيە، لەبەرئەۋەى ھىچ پرنسىپىكى بايولۇژى نىيە، دەرىخات خەو دەبىتە ھۆكارى زىان و ئازاردان.

دوۋەم: ئەۋەى گرنگە زىادەپۆيى لە ۋە خالە نەكەى كە خستۋمەتەپرو، من ناليم خەو ھەژدە يان نۆزدە كاتزمىرە لە ھەر پۆژىك "ئەگەر ئەۋە لە پوۋى فسىۋلۇژى ببۋاۋە" چاكتىر بو لە خەوى نۆ كاتزمىرى لە يەك پۆژدا. خەو بەپىي پلان كار ناكات، پىۋىستە ئەۋە لەياد نەكەين، ھەمان پرس لەسەر خواردن و ئوكسىجىن و ئاۋ راستە، لەبەرئەۋەى ھەموۋيان پەيۋەندىيان بە مەترسى مردنەۋە ھەيە، دەتوانىن بە شىۋەى پىتى (ل) لار گوزارشتىيان لىكەين، ۋەكو ئەۋە پەيۋەندىيەى كەمىك پىتش ئىستا بىنيمان.

پرسى زىادەپۆيىكردن لە خواردن تەمەن كورتدەكاتەۋە، لەۋانىيە بىتە ھۆى زىادەپۆيىكردن لە خواردنەۋەى ئاۋ و بەرزبۋونەۋەى فشارى خوين، كە يارمەتى خىرابوۋنى لىدانى دل و جەلتدەى دل دەدات. بەلام زىادبۋونى زۆر لە ئوكسىجىنى خوين "بە ۋە ھالەتە دەگوترىت زىادەپۆيى ئوكسان"، كە دەبىتە ھۆى ژەھراۋىبۋونى خانەكان، بە تايبەتى خانەكانى مىشك.

بەۋشىۋەيە خەو دەتوانىت ۋەكو خواردن و ئاۋ و ئوكسىجىن، ھۆكارى زىادبۋونى مەترسى مردن بىت، كاتىك زىادەپۆيى لە "خواردن و ھەلمژىن" دەكرىت. لە كۆتايىدا برى راست و تەۋاۋ لە ئاگايى پرسىكى بەسۋدە بۇ گەشەكردن و تەندروستى، ۋەكو چۆن خەو بەسۋدە. ھەريەك لەخەو و ئاگايى فاكتهرى بەسۋدن بۇ مانەۋە بە تەندروستى و تەمەن درىژىي، ئەۋانە فاكتهرى زۆر گرنگن، ھاۋكار و ھەماھەنگن لە نىۋان خۇياندا، لەگەل ئەۋەى لە زۆربەى ھالەتەكان جىاۋازن، بۆيە دەبىت بگەين بە ھاۋسەنگى لە نىۋان خەو و ئاگايى. سەبارەت بە تەندروستى مروقى پىگەيشتۋ، دەبىتە ئەۋە ھاۋسەنگىيە بە نزىكى شازدە كاتزمىرى تەۋاۋ بەئاگا بىت، ھەروەھا بە نزىكى ھەشت كاتزمىر تەۋاۋ بخەۋىت.

بهشی سیزده

نایباد و دوکه نگیشی کارگهکان و پیکیکی شهوانه

iPads, Factory Whistles, and Nightcaps

چی له خهوتن دهتوه ستینیت؟ (What's Stopping You from Sleeping)

له بهرچی هه موومان له حاله تی شه که تی توند و بیزار که ده ژین؟ به دیاریکراوی ئه و شته چیه له ژیا نی ئیستامان به بی ویستی ئیمه و دوور له سیسته می خه وی فسیؤلۆزیمان ده گوریت و ئازادی خه ومان سنوردار ده کات و توانای خه و تنی قولمان له شه ودا لاواز ده کات؟ هۆکاری شاراهوی پشتی ئه و حاله تانه "ویستی خه و" له لای ئه وانه ی دوو چاری شله ژانیک له شله ژانه ناسراوه و دیاره کانی خه و نه بوینه، بۆیه سهخته بتوانن هۆکاره کانی دیاری بکهین، له بهر ئه و هی پرسی شله ژانه پروون نییه، ههروه ها هۆکاره کانی دهیزانین و ههستی یی ده کهین پاست و دروست نییه.

له گه ل کاته زور و دریژه کانی ریگا کان و هۆکاره کانی گواسته وه و چوون و گه رانه وه له کارکردن، ههروه ها خۆدزینه وه له کاتی چوونمان بۆ سه رجیگه ی خه و تن، له بهر ئاره زووی سه یرکردنی (T V) تا کو درهنگانی شه و، ههروه ها به هزی کات به سه ربردن له گه ل تۆره کانی ئینته رنیت، پرسیکی پروونه "ئه وانه دوو پرسی که م بایه خ نین، له بهر ئه و هی کاتی که به وردی سه رنجیان ده ده یین، ده یینین بیرکردنه وه له پیویستی مان بۆ خه و، ههردووکیان له سه ره تای کاتی خه و و له کۆتاییه که ی به جۆری که له جۆره کان هه موومان ئالوده یان بووینه، ههروه ها له کاتی خه وی منداله کانمان ده بن، لیره دا پینچ فاکته ری سه ره کی به هیز هیه، که بری خه و و جۆرییه که ی ده گۆرن، فاکته ره کان ئه مانه ن:

۱- پووناکی به رده وامی تاوه ره کانی پووناکی و گۆپه پووناک و پرشنگ داره کان.

۲- جیگی ری پله کانی گه رما له شه و و پۆژ و له وه رزه کانی سال.

۳- کافین، که له بهشی دووه م قسه مان له سه ری کردوه.

۴- خواردنه وه کحولیه کان.

۵- کاتی زووی دیاریکراو بۆ کارکردن.

ئه و کۆمه له فاکته ره به هیزانه، بوونه به به شیک له بونیادی کۆمه لگه که مان، هاوکات بهر پرسن له به شیکه گه ورده ی سه ختی و ئاسته نگه کانی خه و تنمان، که واده کات زور له خه لکی گومان بکه ن توشی خه والوی بوونه.

دیوه تاریکە کە ی پووناکی مۆدێرن (THE DARK SIDE OF MODERN LIGHT)

لە ژمارە (٢٥٧٢٥٥) شەقامی پیرل، مانهاتنی خوارو، کە دوور نییه له پردی پرۆکلین، شویئیک دەبینین. ناتوانین بڵێین: ئەو شویتە خاڵیکی پوونە، بەلکو له میژووی مروغایە تیمان کاریگەرییە کە ی بومە لەرزەییەکی وێرانکەر، لەو شویتەیه، توماس نەدیسون یە کەم ویستگە ی بەرەمەهیتانی وزە ی کارەبای داھینا، تاکو بێت بە بەلگە بۆ کۆمەلگە ی کارەبایکراو.

بۆ یە کەم جار، مروغایەتی ئامرازیکی کەوتە بەر دەست، بە هەقیقی شیاوی پەرەپێدان بیت، بۆشەوێ دەروونی خویان له دیلی سوپی شەو و پوژ ئازاد بکەن، کە بیست و چوار کاترێر له هەسارە کەمان بەر دەوامە. ئەگەر داگرتنی بەناوبانگی سوچی کارەبایی، توانی بەویست کۆتێرۆلی ژینگە ی پوناکیمان بکات، لەگەڵدا توانای گۆرانی درێژتری خەو و ئاگایمانی بەرجەستە بوو. لەو ساتەو، گەشتین بەوێ کێ بریار بدات کە ی کاتی "شەو" و کە ی کاتی "پوژ" بیت، نەک خولانەوێ هەسارە ی زەویمان. ئیمە تاکە جووری بوونەوهرین، توانیومانە شەو پووناک بگەینەو، بە شیوەیەکی تایبەتمەند و بە کاریگەریی زۆرەکانییهو. مروغف بە پادەیهکی زۆر زیاتر بینەر، زیاتر له یەک لەسەر سنی میشکمان جەخت دەکاتە سەر چارەسەرکردنی زانیارییە بینراوەکان، ئەو برە زۆر زیاترە لەوێ تایبەتکراو بۆ دەنگەکان یان بۆنەکان، یان تایبەتکراو بۆ پالپشتی ئەرکەکانی زمان و جولە دەدات.

مروغفی دێرین، لەگەڵ خورئاوابوون ناچاربوو کۆتایی بە بەشیکی زۆری چالاکیەکانی بهینیت، ناچاربوون ئەو بکەن، لەبەرئەوێ بۆ چالاکیەکانی پشتی بە بینینی راستەوخۆی خۆی دەبەست، بەبێ پووناکی پوژ نەیدەتوانی ببینیت، دواتر ئاگر هات، لەگەڵ ئاگر هالە ی پووناکی سنورداری ئاگر هات، پتگای بە مروغفا کاتی چالاکیەکانی تاکو دوا ی خەوالووبوون درێژ بکاتەو.

بەشیوەیه چالاکیە سەرەتاییەکانی، وەکو گۆرانی و گیرانەوێ چیرۆک لەدەووری پووناکی ئاگر کردە نەریت و پەسندیکردن، ئەوانە چالاکی هۆزە پراوەرەکان و کوکەرەوکان بوو. ئەوانە هۆزەکانی هادزا و سان، بەلام سنوری پروسە ی پووناکی ئاگر، کاریگەریی تیپینیکراوی لەسەر کاتەکانی خەو و هەڵستان لەخەو نەبوو، بەلکو چارەسەری زۆر له کێشەکانی ژیا ی هۆزە سەرەتاییەکانی کرد.

هەرودەها سەرەدەمی گلوپی زەیتی، پێش ئەویش مۆم، دەرەختی بەرەوامی چالاکی شەوانە ی زیاتری بۆ پەخساندن، سەیری تابلۆیەک له تابلۆکانی رینوار بکە، کە وێنە ی

ژيانی پاريسييه کانی له سدهی نۆزده کيشاوه، لهو تابلویانه به پوونی دهبینیت، کاریگهري پووناکي دروستکراو چونه.

ههروهه گلوپی گازی له شهقامهکان و مالهکاندا بلالوبوهوه و ههموو لایهکی شاری پووناک کردهوه. لهو کاتهوه کاریگهري ئهو پووناکیهی مرۆف بهرهمیهینابوو، پیکهاتهی سیستهمی ژيانی مرۆفی داپشتهوه، هاوکات ئهو کارتیگهه به بهردهوامی له زیادبووندابوو، به خیرایی پیتیمی شهوانهی سهرحهم کومهلگهکانی گۆری، نهک تهنها پیتیمی ئەندامهکانی کومهلگه، یان تهنها ئهو خیزانانهی لیڤه و لهوئ ملکهچی پووناکي شهوانهیان بهکاردههیتا، بهوشیوهیه کاروانی دواکهوتنی کاتی خهو دهستی پیکرد.

سهبارت به ناوکی سهرووی بهکتربرهکی میشک، که کاتژمیری سههرکی میشکه و به سیستهمی بیست و چوار کاتژمیری کاردهکات، کهوته خراپترین دۆخ. هاوکات ویستگهی ئهديسون بۆ وزه دهرفتهی زیاتری رهخساند، خهک به کومهل پشت به گلوپی پووناکههروهه بههستن. ئهديسون داهیتنهري بهکهه گلوپی کارهبايی پووناکههروهی داهیتراو نهبوو، ئهو شکومهندییه له سالی (۱۸۰۲) بهر کیمیاژانی ئینگلیز (فامفیری ديفیت) کهوتوه. بهلام "کۆمپانیای ئهديسون بۆ پووناکي کارهبايی" له ناوهراستی نهوهدهکانی سدهی نۆزده، دهستیکرد به کارکردن لهسهه رهپیدانی گلوپی کارهبايی متمانه پیکراو و شایسته بۆ بازارکردن به فراوانی.

بهوشیوهیه گلوپی کارهبايی ماوه درژیيی متمانه پیکراوی دهستهبهرکرد، ههروهه گلوپی نیونی دواي چهند دهیهیهک دهستهبهرکرد، بهوشیوهیه مرۆف چیترا ناچار نهبوو بهشی زۆری شهو له تاریکی بهسهربهريت، وهکو چۆن له رابردوو بۆ ماوهی ههزاران سال بهشی زۆری شهویان له تاریکی بهسهه دهبرد.

دواي سهه سال له داهیتانهکی ئهديسون، ئیستا له میکانیزمی بایۆلۆژی تیدهگهین، چۆن گلوپی کارهبايی توانیوهتی کاتی دانراوی سروشتی خهومان رهت بکاتهوه و زیان به خهوی جۆریمان بگهیهنیت، که پرسنگی تیشکی پووناکي بینراو یان ئهو تیشکهی چاومان دهتوانیت له شهپۆلهکانی پووناکي بههیزی کورتخایهندا بیبینیت که (نزیکهی ۳۸۰ نانومهتره)، تیشکی زنجیره رهنگهکانی بنهوشهیی و شین دهبینین، ههروهه شهپۆله دریزهکانی پووناکي که (نزیکهی ۷۰۰ نانومهتره)، رهنگه گهرمهکانی وهکو سپی و سور دهبینین، ههموو ئهو رهنگه ئاویتانهی بهردهوام دهیانبینین پووناکي گلوپهکانه، هاوکات به بهردهوامی رهنگه واقعییهکانی نیوانیشیان دهبینین.

پیش سەردەمی ئەدیسۆن، ھەروەھا پیش گلۆپی زەیتی و گازی، کە خۆر ئاوا دەبوو، کۆتا تیشکی پووناکی خۆر لە چاومان دوور دەکەوتەو، ئەو کات کاتژمێری مێشکمان کە بە سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری کاری دەکرد، چیتەر ھەستی بە تیشکی پووناکی نەدەکرد، واتا ناوکی سەرووی یەکتەرپەکی مێشکمان ھەستی بە پووناکی نەدەکرد.

نەبوونی پووناکی خۆر، پەيام بە ناوکی سەرووی یەکتەرپە مێشکمان دەدات، کاتی شەو داھات؛ واتا کاتی پێ ھەلگرتنە لەسەر پایدانەکە، کە پژیینی ستۆبەری وەستاندووە، بۆئەوێ بتوانیت بڕیکی زۆر لە میلانتۆنین بڕژینیت و ئاماژە بۆ مێشک و جەستە بنیتریت، کە شەو داھات و کاتی خەو.

پرسیکی پوونە 'شەکەتی بەرنامە بۆ دانراو، وادەکات تاکەکانی کۆمەلگەی مرقایەتی بخەون، ئەو کاتە بە گشتی دواي خۆر ئاوابوون دیت، بەلام پووناکی کارەبایی سنوری کۆتایی سیستەمی سروشتیی بۆ شتەکان کیشا، ھەروەھا واتای 'نیوەی شەو' دواي ئەو گۆرانکارییانە بۆ نەوێکانی داھاتوو پێناسە کردووە، بەوشێوەیە پووناکییە دەستکردەکانی شەوان، ئەگەر زۆر لاوازیشت بیت، یان پووکیشت و خاموشیشت بیت، بەلام توانیویانە ناوکی سەرووی یەکتەرپەکی مێشک فریو بدەن، واتا مێشک گومان بکات، خۆر ھێشتا ئاوا نەبوو. بەوشێوەیە پایدان یان قوفلی میلانتۆنین لە کاتی خۆر ئاوابوون خاوا ناییتەو، بەلکو لە ژێر کاریگەری پووناکی گلۆپە کارەباییەکان پایدانەکە بە کارایی دەمینیتەو، بە واتایەکی دیکە قوفلەکە بە داخراوی دەمینیتەو.

لە کۆتاییدا ئەو پووناکییە دەستکردە لە سەردەمی نوێ ماله کانمانی پێ تیشک کردووە، کار لە تیکدان و وەستانی پیکارەکانی سیستەمی کاتی بایۆلۆژییمان دەکات، لە کاتێکدا بەرزبوونەوێ ئاستی میلانتۆنین لە ناو جەستە ئاماژەییەکی سروشتییە، بەوشێوەیە خەوی مرقای نوێ دوا دەکەوێت، چیتەر لە کاتی دیاریکراوی ئنوارە نابیت، کە لە حالەتی سروشتیی لە نیوان ھەشت و نۆی شەو دا مرقاف بە سروشتیی خەوی دیت، وەکو لەلای ھۆزی پاوکر و کۆکەرەوێ بینیمان، لە ئەنجامدا پووناکی دروستکراو لە کۆمەلگەی نوێ و سەردەمییمان، وایلێکەردووین گریمان بکەین شەو پۆژە، پرسیکی پوونە پووناکی دروستکراو بە بەکارھێنانی درۆی فسیۆلۆژی ئەو کارە دەکات.

بەری دواکەوتنی کاتژمێری بایۆلۆژی ناخەکییمان بە ھۆکاری پووناکی کارەبایی پرسیکی گرنگە: بە گشتی ئەو دواکەوتنە لە ناوھەندێ ھەموو شەویک دەگاتە دوو بۆسی کاتژمێر. تاکو پرسی دواکەوتنەکە دەبێت بە پەوتیکی باو، سەبارەت بە پرسی دواکەوتنەکە، دەتوانم بڵێم: ئیستاکە ئەو کتییە دەخوینیەو، بەپێی کاتی نیویۆرک کاتژمێر یازدەوی شەو.

تو له ټيواروه به پووناکي دهوره دراويت. کاترميره که له پال جیگای خهوت دانراوه، ټاماره به یازدهی شهو دهکات. به لام هه بوونی تیشکی دروستکراو له هه مو شویننکی دهوروبه رت، به شینوهی کاتی جولهی "کاترمیری ناخه کییت" دهوره سستینیت، له پیگای ټاستهنگ دروستکردن بو پړانی میلانن.

له پووی بایولوژیی ټه و پرسی هوشینوهی گه شتکرده بو خوړټاوا، له پیگای که رتی گه شتیاری ټه مریکا، به کاتی شیکاگو یان به کاتی سان فرانسیسکو که "هه شتی شهو" دهکات.

واتای ټه وهیه کاریگه ریی پووناکي دروستکراوی ټيواره و شهوانه، له سهر شینوهی خه وزپان پیگری له خه و دهکات و خه و پته ده کاته وه، هه روه ها دوی پاکشان له سهر جیگای خه وتن، ناتوانی به خیرایی بخوایت. له بهر ټه وهی پړانی میلانن دوا ده خات، که واته پووناکي دروستکراوی شهوانه، واده کات توانای خهوت له کاتیکي گونجاوی ټه قلانی، بیت به ټه گه ریکی سهخت و دور.

کاتیک له کوټایدا گلویی ته نیشته جیگه ی خه وه کهت ده کوټینته وه، به هیوای ټه وهی به خیرایی بخوایت، ټه و کاته پرسی خه وتن زور سهخت ده بیت، چونکه خه و پیوستی به کاته، واته پیش ټه وهی ټاستی میلانن زیاد بکات، فشار له میشک و جهسته بکات، که تاریکی داوی دهکات، له گه ل کوټانه وهی گلویی ته نیشته جیگه ی خه وه کهت دهستی پیکردوه. به واتایه کی دیکه، ده توانین بلین: پیش ټه وهی له پووی بایولوژیی ټاماده بی به ټارامی دهست به خه وتن بکیت، له جیگه ی خه وه کهت پاده کشیت.

سه بارهت به گلوی به چوکه کهی ته نیشته جیگه ی خه وه کهت چی ده لیت؟ ده بیت کاریگه ریی هه قیقی ټه و گلوی له سهر ناوکی سهرووی یه کتر بره کهی میشکته چند بیت؟ ده رکه وتوه ټه و کاریگه ریه گه وره یه! به پی لیکولینه وه کان ده رکه وتوه ته نانهت کاریگه ریی ساده ی پووناکي نزم (۸ بو ۱۰) لوکس له سهر دواختنی پړاندنی میلانن شهوانه ی مروف هیه. به لام ټمه ده زانین دانانی بیتترین گلوی له ته نیشته جیگه ی خه و، کاریگه ری دوو ټه وهنده زیاتری له و ژماره یه ده بیت: که (۲۰ بو ۸۰) لوکسه. هه روه ها ژووری دانیشتنی روشن و پووناک، که زوربه ی خه لک بو ماوه ی چندین کاترمیر پیش خه و لئی داده نیشن، هنزی پووناک کرده ی ټه و ژووره له سنوری (۲۰۰) لوکسه. راسته ټه و بره ی پووناکي ناگاته زیاتر له (۱ بو ۲%) ی هنزی پووناکي پور، به لام بری ټه و پووناکیه ی له مال دهوری مروفی داوه، توانای داگرتنی پایدانی یان قوفلی پړاندنی میلانن له میشک به پیژهی (۵۰%) هیه.

ئەو بارودۇخە بۇ ناۋكى سەرۋى يەكترېكەى مېشك خراپە، پىرسىكى پۈۈنە گۈپى پۈۈناكرىنەۋە لە ھەموو شۈيىنك ھەيە، ئەو داھىتانە نۈيىھى لە سالى (۱۹۹۷) دەرچۈ، دۇخەكەى زۆر خراپىر كىرد: دىۋدى ناردنى تىشكى شىن؛ يان گۈپى "LED" شىن! داھىنرا، ھەرىك لە (شۈجىي ناكاموار و ئىسامۇ ئاكاساكى و ھىروش ئامانۇ)، لە سالى (۲۰۱۴) مەدالىي نۇبلىيان لە فىزىيا پى بەخىشرا. لە پاستىدا دەستكەۋتىكى ناۋازى بو، ئەو گۈپە نۈيىھ، سوۋدىكى بى پايانى لە پۈۋى كەم بەكاربردنى وزە دەستەبەركىرد، لە پۈۋى جۈرىي، گۈپەكە بۇ ماۋەيەكى دىرېژتر كاردەكات. بەلام وادەكات ئەو كاتەى تىايدا دەژىن كورتر بىتەۋە!

ۋەرگى پۈۈناكى چاۋ، ھەلدەستىت بە گۈاستەۋەى "كاتى پۇژ" بۇ ناۋكى سەرۋى يەكترېكەى مېشك، كە ناۋچەيەكى زۆر ھەستىارە بە پۈۈناكى، ۋەكو شەپۇلىكى كورتر دەكەۋىتە چۈارچىۋەى ناۋچەى شىن، يان چۈارچىۋەى ئەو ناۋچەيەى كە پۈۈناكى گۈپى (LED) لە لوتكەى ھىزى خۋىەتى. لە ئەنجامدا، پۈۈناكى گۈپى (LED) شىن، كارىگەرىي زىانەكانى لەسەر پايدان يان قۇلى مىلاتۋننى شەۋانە دوو ئەۋەندە دەبىت، بەراۋرد لەگەل پۈۈناكى زەردى گەرم، كە لە گۈپە كارەبايىە كۈنەكان دەرەچۈۋ، تەنانت ئەگەر ھىزى پۈۈناكى ھەرىك لە گۈپە شىنەكە و گۈپە زەردەكە يەكسانىش بىت، ئەۋە زىانەكانى گۈپى شىن زۆر زىاترە لەسەر پۈۈناكى مىلاتۋننى.

بەپنى سىروشتىي ھالەتەكە، خەلك بە پاستەۋخۋى ھەموو ئىۋارەيەك سەيرى پۈۈناكى گۈپى (LED) ناكەن، بەلام ھەموو شەۋىك سەيرى شاشەى ئەو لاپتۈپە دەكەين كە بە گۈپى (LED) كاردەكات، ھەروەھا سەيرى مۇبايلى زىرەك و ئاپپاد دەكەين. ماۋەى سەيركىردن ھەندىكجار چەندىن كاتژمىر دەخايەنىت، زۆرچار دوۋرى ئەو ئامىزانە لە چاۋمان تەنھا يەك پىيىيە يان چەند ئىنجىكە.

سەبارەت بەۋ پىرسە، لەۋ دۋايانە لىكۋلنەۋەيەكەم لەسەر زىاتر لە (۱۵۰۰) كەسى ئەمىرىكى تەندروستى پىنگەيشتۈۋ بىنى، (۹۰%) بى شەداربوۋان لەۋ كەسانە بوۈن، بە شىۋەيەكى رىكخراۋ جۈرىك لە ئامىترە ئەلىكترۋننىيەكانىيان لە پىش خەۋتن بەكاردەھىنا، ماۋەى بەكارھىتانيان بۇ شەست خولەك يان كەمتر بو. ئەو ماۋەيە كارىگەرىي زۆرى لەسەر مىلاتۋننى ھەبوۋ، ھەروەھا لەسەر كاتى دانراۋى خەۋيان ھەبوۋ. بەپنى يەكىك لە لىكۋلنەۋەكانى ئەنجامداربوۈن، بەكارھىتانى ئاپپاد كە پۈۈناكىيەكەى (LED) شىنە، بۇ ماۋەى دوو كاتژمىر پىش چۈۈنە سەر جىگەى خەۋ، ئاستى زىادبوۈنى پۈۈناكى مىلاتۋننى بە پىژەيەكى زۆر سنوردار دەكات، ئاستەكەى دەكات بە (۲۲%). بەلام راپۈرتىكى زانستىي

پاشکوی ئو چیرۆکه، چەند هەنگاویکی قەلەقی هێناوە ئاراوە، کەسانێکی پێگەیشتیوی تەندروست، بۆ ماوەی دوو هەفتە لە ژینگەی تاقیگە بە تەواوی چاودێری کران، بەشداربووان دابەشکراوون بۆ دوو گروپ، بۆ ماوەیەک لەسەر ئامرازیکی تاقیکردنەوە کە هەموومان دەیزانین: ۱- پێنج شەو خوێندنەوێ کتیب لەسەر ئایپاد، بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک پیش خەوتن، ڕێگەیان نەدەدان ئامیزی دیکە بەکاربهێتن، وەکو 'سەیرکردنی ئیتەرنیت' یان سەیرکردنی تۆرە کۆمەلایەتیەکان. ۲- پێنج شەو خوێندنەوێ کتیبی چاپکراوی کاغەز، بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک پیش خەوتن. دابەشکردنە کە بە شیوەی ڕەمەکی بوو، هەندیک لە بەشداربووان یەکەم جار بە حالەتی یەکەم تێپەڕین، هەندیکی دیکە لە بەشداربووان یەکەمجار بە حالەتی دووەم تێپەڕیبوون.

پرسی خوێندنەوێ کتیب لەسەر ئایپاد، بەراورد بە خوێندنەوێ کتیبی چاپکراوی کاغەزی، بوو هۆی کێکردنی پڕانی میلالتۆنینی شەوانە بە ڕێژەی (۵۰%)، هاوکات خوێندنەوێ لەسەر ئایپاد بەرزبوونەوێ ئاستی میلالتۆنینی لە ناو جەستە بە نزیکەیی سێ کاتژمێر داخستبوو، بەراورد بە بەرزبوونەوێ ئاستی سروشتیی میلالتۆنین لەو کەسانە کتیبی چاپکراویان دەخوێندنەوێ. لە کاتی خوێندنەوێ لەسەر ئایپاد ئاستی بەرزبوونەوێ میلالتۆنین نەگیشت بە ئاستی تێکردن 'بۆیە لە کۆتاییدا تاكو کاتژمێرەکانی یەکەمی بەیانی مێشک لە ڕینگای پڕاندنی میلالتۆنین فرمانی خەوی دەرنەکرد،' لە بری ئەوێ پیش نیوێ شەو بەگات بە تێربوون یان لوتکە. پرسیکی سروشتییە ئو کەسانە ئایپاد بەکاردهێتن، توانای خەوتیان، ماوەیەکی کاتی درێژتر دەخایەنیت، بەراورد بەو کەسانە کتیبی چاپکراو پیش خەوتن دەخوێندنەوێ.

بەلام، ئایا خوێندنەوێ لەسەر ئایپاد دەبێتە هۆی گۆڕانی چەندایەتی و جووڕیی خەو، لە ڕوویکی دیکە کاتی دانراوی بەرزبوونەوێ ئاستی میلالتۆنین تێدەپەڕینیت؟ خوێندنەوێ لەسەر ئایپاد بە سێ ڕێگا مایە نێگەرانی و قەلەقییە:

یەکەم: دواي خوێندنەوێ لەسەر ئایپاد، ڕێک لە خەوی جولەي خیرای چاویان لەدەستدا. دووهم: بەشداربووانی تاقیکردنەوێ کە لە ماوەی پۆزانی دواي بەکارهێنانی ئایپاد لە شەو، ڕێکی کەم هەستیان بە پشودان کردووە، هەروەها ڕێکی زۆر هەستیان بە وەنەوز کردووە.

سێهەم: کاریگەری لەسەر دواکەوتنی کات، بەشداربووانی تاقیکردنەوێ گەرفتی دواکەوتنی کاتی بەرزبوونەوێ ئاستی میلالتۆنینی شەوانەیان بە ڕێژەی نەوێد خولک هەبوو. ئو گەرفتە دواي وەستان لە بەکارهێنانی ئایپاد بۆ ماوەی چەندین پۆز بەردەوامبوو،

کاریگه‌ری به‌کارهینانی ثابید، هاوشیوه‌ی کاریگه‌رییه‌کانی کحوله که له پوژی دواپی جییده‌هیلئت، به‌لام کاریگه‌ریی ئامیزه ئه‌لیکترۆنیه‌کانه له‌سه‌ر به‌شداربووان، نه‌ک کاریگه‌ریی کحول!

که‌واته به‌کارهینانی ئه‌و ئامیزانه‌ی گلوپی (LED) تیدایه له شه‌ودا، زیان و کاریگه‌ریی له‌سه‌ر پیتمی خه‌وی سروشتییمان ده‌بیت، هه‌روه‌ها زیانی بو جۆریی خه‌ومان و بیدارییمان له ماوه‌ی شه‌و ده‌بیت.

له به‌شی پیش کوتایی گفتگو له‌سه‌ر کاریگه‌رییه به‌ربلاوه‌کان و گشتیه‌کان ده‌که‌ین، کاریگه‌رییه‌کان ساده نییه، هه‌موومان ئه‌و راستیه ده‌بینین، مندالی بچووک له ماوه‌ی پوژ و شه‌ودا ئامیزی ئه‌لیکترۆنی به‌کارده‌هین، ئه‌و ئامیزانه پارچه‌ی ئه‌لیکترۆنی به‌بایه‌خن، ژیاپی مندال و گه‌نجه‌کانمان به‌زانست و زانیاری ده‌وله‌مهند ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها ئاستی فیزبوون و تیگه‌یشتیان به‌رزده‌که‌نه‌وه. هاوکات ئامیزه ئه‌لیکترۆنیه‌کان، چاو و میشکیان به‌تیشکی پووناکی شینی به‌هیز تیر و ده‌وله‌مهند ده‌کات، که کاریگه‌ریی زیان به‌خش له‌سه‌ر خه‌ویان جییده‌هیلئت، له کاتیکدا میشکی په‌رسندووین زور پتویتی به‌خه‌وه، تاکو بدره‌وشیته‌وه و گه‌شه بکات^(۱).

^۱ - هه‌ندیک که‌س ده‌پرسن، چی واده‌کات پووناکی شینی سارد، بپیته پووناکییه‌کی به‌هیزی کاریگه‌ر له بواری پووناکی بیناوی تاییه‌ت به‌کوئتپۆلکردنی پزاندنی میلاتۆنین؟ وه‌لامه‌که‌ی شاراوویه له رابردووی دوورمان. به‌په‌تی مروفت ده‌گه‌پیته‌وه بو ژیاپی ئاوی، ئه‌و گریمانیه‌مان سه‌بارت به‌هه‌موو زینده‌وه‌رانی وشکانی راسته، ئاوی ده‌ریا وه‌کو پالاوگه‌ی رووناکی شین کارده‌کات، به‌شیکی زوری پووناکی شه‌پۆل درێژ هه‌لده‌مژیت، وه‌کو پووناکی زه‌رد و سور، به‌وشیویه ته‌نها شه‌پۆلی رووناکی کورت ده‌میتیته‌وه، یان شین. ئه‌وه واده‌کات ئاوی ده‌ریا په‌نگی شین بیت، هه‌روه‌ها کاتیک له ژیر ئاوی واده‌کات ئه‌وه‌ی له ده‌ورو به‌رمانه به‌په‌نگی شین بیانین.

به‌شی زۆرله ژیاپی ده‌ریا پیگه‌یشتوه و له‌گه‌ل ئه‌و پووناکییه شینه بیناوه په‌ره‌ی سه‌ندوه، له‌وانه په‌ره‌سهندنی چاوی بوونه‌وه‌ره‌کانی له ئاودا ده‌ژین، پرسه هه‌ستیاری زۆرمان به‌رانبه‌ر په‌نگی شینی سارد، کاریگه‌ری ماوه‌ی پیتشینه ده‌ریایه‌کانمانه. به‌داخه‌وه قه‌ده‌ری رابردووی دوورمان، بریار ده‌دات، له پووناکی شیندا بژین، هاوکات جاریکی دیکه رووناکی شین له‌سه‌ر شیوه‌ی پووناکی (LED)ی شین بۆمان گه‌پاوه‌ته‌وه و پیتمی میلاتۆنینی شیواندووینه، له‌گه‌لیدا پیتمی خه‌وتنمان و بیداربونه‌مان شیواوه.

به پادهیهك بهرکه وتتمان له گهل پرووناکی دروستکراوی شه وانه پرسینکی: گرنگه، پرووناکی دروستکراوی شه وانه پووبه پروومان ده بیته وه، پرسینکی پوونه پرووناکی دروستکراو له هه موو شویتنیک هه یه، هاوکات سهره تاییه کی نوییه، بویه ده بیت هه ولبدیهن هیزی پرووناکی له ژووره کانمان کهم بکهینه وه، تاکو کاتژمیره کانی شه وان دوور له پرووناکی تیادا به سهر به رین. بۆ ئه و مه به سته پتویسته له پرووناکی پووشنی بنمیچی ژووره کانمان دوور که وینه وه، باشتهر پرووناکی گلپه کان له شه وانه کزبیت. به لکو ئه و که سانه ی به راستی گرنگی به تهن دروستی خوین دهن، چاویلکه ی زهر د له دوا ی نیوه پو و ئیواران، له ناو مال به کار بهینن، بۆ ئه وه ی له دوور که تنه له به شینکی زوری تیشکی شینی بازار به خش یارمه تیان بدات، که پینگری له پزانی میلانونین دهکات، به لکو به ته وایی کپ و خامووشی دهکات.

به هیچ شتیه یه که له بایه خ و گرنگی پاریزگار یکردن له تاریکی شه و کهم ناکه مه وه، به لام ئاسانترین پینگا بۆ به دیهینانی تاریکی، به کارهینانی ئه و په رده و سهرپوش و ماسکانه یه که پرووناکیان لیده رناچیت. له کۆتاییدا ده توانیت به رنامه ی تایبته بخریته سهر کۆمپیوتهر و موبایل و ئایپاد، که پرووناکی و پووشنایی (LED) ی شینی زیانبه خش له ئیواران و شه وان هه لده مژیت.

پیش خه وتن واز له کۆتا پینکی شه و بهینه - کاربهری کحول) TURNING DOWN THE NIGHTCAP—ALCOHOL

دوا ی حه پی خه و، کحول دیت، له سهر ئه و بته مایه ی باشته رینه، خه لکی به هه له تیگه یشتون، کاتیک به یارمه تیده ری خه وی داده نین، زۆربه ی خه لک گریمان ده کهن، کحول یارمه تیده ره به ئاسانی بخه ویت، هه روه ها گریمان ده کهن؛ ده رفه ت بۆ مروف ده په خسینیت، له ماوه ی شه ودا به قولی بخه ویت، به لام گریمان کردنی هه ردوو پرسه که راست نییه.

کحول له هه ندیک ماده پینکه اتوه، پینان ده گوتريت "ئارام که ره وه" یان "پشودان". له گهل وه رگره کانی میتشک به یه که وه ده به سترینه وه، پینگا به (Nurunat) ده ماره خانه کان ده دات جولای کاره بایی بکه ن، به لام ئه و قسه یه ی ده لیت: کحول ماده یه کی "ئارام که ره وه یه" راست نییه، به لکو مروف ده شتوینیت، له به ره ئه وه ی کاتیک کحول به بریکی هاوسه نگ ده خۆپته وه، مروف مه ست ده بیت، واده کات زۆر کۆمه لایه تی بیت. ئایا چۆن ماده ی ئارام که ره وه مه ست ده کات؟

وه لامه که له سهر ئه و پرسیاره کورت ده که مه وه، له راستیدا زیاده بوونی لایه نی کۆمه لایه تی، نه نجامی ئارام بوونه وه ی به شینکی میتشکه، ئه و به شه ی ئارام ده بیت، به شی

پیشه‌وهی می‌شکه، له ماوه‌ی قوناغی یه‌که‌می زیادبوونی کاریگه‌ر کحول ئارام ده‌بیت‌وه. له تاقیکردنه‌وه‌کان بینیمان ناوچه‌ی به‌شی پیشه‌وه‌ی می‌شکی مرۆف، یارمه‌تی کۆنترۆلکردنی هه‌لچوون و په‌فتاره‌کان دهدات. به‌لام کاریگه‌ری کحول له پیشدا ده‌گات به به‌شی پیشه‌وه‌ی می‌شک، له ئه‌نجامدا هه‌ست به شتیک له کرانه‌وه ده‌که‌ین، چاودیزی می‌شکمان له‌سه‌ر په‌فتاره‌کانمان زۆر لاواز ده‌بیت، هه‌روه‌ها خوشمان زۆر کراوه ده‌بین، ئه‌گه‌ر له رووی توێکاری لێی بپوانین، کاریگه‌ری خواردنه‌وه‌ی کحولی له 'ئارامکردنه‌وه‌ی' می‌شک به‌رده‌وام ده‌بیت.

هه‌روه‌ها کحول کاتی زیاتر به می‌شک دهدات، ده‌ستده‌کات به ئارامکردنه‌وه‌ی به‌شه‌کانی دیکه‌ی می‌شک، واده‌کات به‌شه‌کانی دیکه‌ش وه‌کو به‌شی پیشه‌وه‌ی می‌شک بچنه‌ حاله‌تی سربوون و بیهیزی ته‌واو. له‌گه‌ل گه‌یشتن به حاله‌تی سه‌رخۆشی، هه‌ست به نامۆیی جوڵه‌کانت ده‌که‌یت، له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌موو می‌شک له حاله‌تی سربوون و ئارامیه. تواناکانت له‌سه‌ر مانه‌وه به به‌ئاگایی که‌م ده‌کاته‌وه، هه‌روه‌ها ئاره‌زووی مانه‌وه به به‌ئاگایی که‌م ده‌بیت‌وه، به تێپه‌ربوونی کات زۆر به ئاسانی ئاگایی له‌ده‌ست ده‌ده‌یت.

له‌و حاله‌ته‌ دوور ده‌که‌مه‌وه له به‌کاره‌یتانی وشه‌ی 'خه‌و'، خۆبه‌دوورگرته‌که‌م به مه‌به‌سته، له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌و ئارام بوونه‌وه‌یه؛ خه‌و نییه.

که‌واته کحول ئارامت ده‌کاته‌وه و له حاله‌تی ئاگایی ده‌رت ده‌هینیت، به‌لام خه‌وی سروشتیی ناخه‌ویت، دۆخی می‌شک به هۆی کحو له‌وه، شه‌پۆله کاره‌باییه‌کانی می‌شک له حاله‌تی خه‌وی سروشتیی نییه، به‌لکو حاله‌تی شه‌پۆله کاره‌باییه‌کانی می‌شک نزمه‌بهنه‌وه و سه‌رده‌بن.

پرسی خواردنه‌وه‌ی کحولی، ئه‌گه‌ر سه‌یری کاریگه‌ری پێکێک له کحولی شه‌وانه له‌سه‌ر خه‌و بکه‌ین، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی له بنه‌ماوه کاریگه‌ری کحول ئارامکه‌ره‌وه‌یه‌کی دروستکراوه، له راستیدا ئارامکردنه‌وه ئه‌وه‌نده خراپ نییه، به‌لام له دوو پوه‌وه زیان به خه‌و ده‌گه‌یه‌نیت:

یه‌که‌م: کحول خه‌و دابه‌ش ده‌کات بۆ دوو به‌ش، شه‌و پرده‌بیت له کورته ساتی بیداربوونه‌وه، واتا ئه‌و خه‌وه‌ی له پێگای کحو له‌وه ده‌بیت، خه‌ویکی به‌رده‌وام نییه، له ئه‌نجامدا؛ خه‌و پۆلی له نۆژنه‌کردنه‌وه‌ی خانه‌کانی می‌شک نابیت، له کاتی‌که‌دا ئه‌رکی گشتی خه‌و نۆژن کردنه‌وه‌ی خانه‌کانی می‌شکه. به داخه‌وه به‌شیکی زۆر له بیداربوونه‌وه بچووه‌که‌کانی شه‌و، که سه‌رخۆشه‌کان پێیدا تیده‌په‌رن، تییینی ناکه‌ن، له‌به‌رئه‌وه‌ی به‌یادیان نایاته‌وه، ئه‌وه‌یه واده‌کات نه‌توانن په‌یوه‌ندی له نێوان خواردنه‌وه‌ی کحول له شه‌وی پێشوو له‌گه‌ل هه‌ستکردنیان به شه‌که‌تی له پۆژی دوایدا دروست بکه‌ن، له ئه‌نجامی خه‌ویی پچر

پچریانە، بەلام ئەوانەى کحول دەخۆنەووە سەرئەنچ نادەن. بۆیە پتۆیستە ئاگادارى پەيوەندى نىوان ھەردوو حالەتەکە بىن.

دووھم: کحول لە بەھیزترین ماددە ناسراوھکانە، کە خەوى جولەى خىراى چاو سەرکوت دەکات، کاتىک جەستە کحولەکە دەگۆریت، خەوى جولەى خىراى چاو نامىنیت، ھاوکات ماددەى لاوھکى لە پرۆسەى گۆرینى کحول پەیدا دەبیت، ئەو ماددە لاوھکیانە ماددەى کىمىيائىن، پتیاى دەگۆریت: "ketones و dehydres"، یەکەمیان تاییەتە بە چالاککردنى توانای مێشک لەسەر ھىتانی خەوى جولەى خىراى چاو، دەتوانىن ئەو پرسە بە کۆپىھکى مێشک دابنێن، کە لە حالەتى جەلتەى دل ڕوودەدات، لەبەرئەوھى ڕیگرى لە ڕیتمى لىدانى دل بۆ شەپۆلەکانى مێشک دەکات، کە خوین بۆ خەوبىن دەستەبەر دەکات، بەوشیوەیە ئەو کەسانەى لە کاتى ئىواران یان دواى نيوەپۆیان کحول دەخۆنەووە، ئەگەر بە ڕیكى ھاوسەنگىش بىت، ئەو خۆیان لە خەوى خەوبىن (خەوى جولەى خىراى چاو) بىبەش دەکەن.

ئەو حالەتە بە شیوەیەکى خەمناک لە ئالودەبووان دەردەکەوێت، کاتىک کحول دەخۆنەووە بە ھىچ شیوەیەک ناتوانن خەوى جولەى خىراى چاو بخەون. بەردەوامبووان بۆ ماوھىەکى درىژ لەسەر خواردنەووە، بۆ ماوھىەکى درىژ خەوى جولەى خىراى چاو ناخەون، لە ئەنجامدا فشارەکانى پالنەرى بۆ خەوى جولەى خىراى چاو کەلەکە دەبیت، لە راستیدا ئەو فشارە بە ڕادەیک زیاد دەکات، کەسەکە توشى چەندىن حالەت و لیکەوتەى مەترسیدار دەبیت: وەکو ھەلمەتەکانى خەوبىن، کە لە کاتى ئاگاییدا خەون دەبىنیت، زۆرجار فشارى خەوى جولەى خىراى چاوى کەلەکەبوو، لە کاتى ئاگایى بەھیز دەتەقیتەووە، لەو حالەتە کەسەکە توشى بزرکان و وەھم و حالەتى تىکچوون و لەدەستدانى ھاوسەنگى جولە و ڕەفتارى دەبیتەووە، ناوى زانستى ئەو حالەتى تىکچوونە دەروونىیە "لەرزىن و تىکچوونە"، یان لەدەستدانى ھاوسەنگى گشتیە.

ئەگەر ئالودەبووى کحول بچیتە پرۆگرامى خۆئامادەکردن و وازھىنانى تەواو لە خواردنەوھى کحولى، مێشک ڕیكى زۆر خەوى جولەى خىراى چاو دەخەوێت، واتا مێشک ھەولێ دەدات ڕیكى زۆر خەوى جولەى خىراى چاو بخەوێت، چونکە برسى ئەو جۆرە خەوھى، ھاوکات قەرەبووى ئەو ڕەھى خەو بکاتەووە، لە دەستى چووە، بەو ھەول و کۆششەى مێشک دەگۆریت: "گىرانەوھى خەوى جولەى خىراى چاوى لەدەست چوو".

تییینی هه مان ئه و لیکه وتانه، له ئه نجامی فشاری سه رکیشانه ی خه وی جولهی خیرای چاوی له و که سانه بکه، که هه ولیانداوه ژمارهی پێوانه ی جیهانی له نه خه وتن بشکێتن، پێش ئه وه ی مه ترسی ئه و سه رکیشیه بیته به مه ترسی له سه ر ژیان.

چهند لیکۆلینه وه یه ک هه یه، جهخت له وه ده که ن، پێویست ناکات زیاده بۆی له خواردنه وه ی کحول بکریته، تا کو گرفتاری ئه و لیکه وته زیان به خشه نه یینه وه، که له ئه نجامی په که وته ی خه وی جولهی خیرای چا و توشی ده بین، بیربکه وه له نیو ئه رکه کانی خه وی جولهی خیرای چا و، یارمه تیدانی "ئاویته کردن" و "کو کردنه وه ی" یاده وه رییه کانه، ئه و پرۆسه یه جوړیکه له چاره سه رکردنی ئه و زانیاریانه ی که پێویسته له پیناوی گه یشتن به ریسای ریزمانی له کاتی فیزبونی زمانیکه ی نوێ چاره سه ر بکړن؛ یان له پیناوی پیکه یتنانی کومه لیک راستی په یوه ندیدار به یه که وه له چوارچینه ی چهند په که یه ک.

بۆ سه له ماندنی ئه و پرسه، توێژه ران کومه لیک له خوێندکارانی زانکویان وه رگرت، بۆ ئه نجامدانی لیکۆلینه وه یه ک که ماوه ی هه وت پوژی خایاند، به شداربووانیان دابه شکرد به سه ر سێ گروپ، هه ریبه که له گروپه کان له چوارچینه ی مه رجه تاقیکردنه وه ی جیاوا ز دانران، له پوژی یه که م، به شداربووان فیزی ریسای ریزمانی نوێکران، وه کو چۆن مرۆف فیزی زمانی پرۆگرامیکه ی نوێی کۆمپیوته ر ده بیته؛ یان فیزی جوړیکه ی جیاوا ز له جوړه کانی جه بر و ئه ندازه ده بیته، پرسیکه ی ناسراوه خه وی جولهی خیرای چا و، پالېشته ی ئه و جوړه ی پوڵی په یوه ست به یاده وه ری ده کات، له ماوه ی پوژی یه که م هه ریبه که له به شداربووان فیزی ئه و بابه ته نوێیه بوون، که فیزیکرابوون، دوا ی هه فته یه که له پرۆسه ی فیزبوون به ریزه ی (۹۰٪) نمره ی به رزیان به ده سته ینا، دواتر بۆ زانیکی بری ئه و زانیاریانه ی به شداربووان به کردار، دوا ی شهش شه و له خه و فیزی ببوون و له یاده وه ریان جیگیر ببوو، پرسه ی جیاوازیی نیوانیان بوو.

ئه وه ی به شداربووانی سێ گروپه که ی لیک جیا ده کرده وه، جوړیی ئه و خه وه بوو که خه وتبوون، گروپی یه که م "گروپی چاودیری" بوون، رینگایان به گروپی یه که م دا خه وی سروشتیی ته وا و به درێژایی شهش شه وه که بخه ون. توێژه ران پێش خه وتن له شه وی یه که م که ده که وته پێش کورسی فیزکردن، که مێک کحولیان پێدان: واتا به شداربووانی گروپی دووهم دوو پیک یان سێ پیک له فو دگای تیکه ل به شه ربه تی پرته قالیان پێدان، بۆ ئه وه ی بری کحولی ناو خوێنی به به شداربووان یه کسان بیت، "بریی کحوله که ی پێیان درابوو، به پێی جوړیی ره گه ز و کیشی جه سته یان جیاوا ز بوو، بۆ ئه وه ی کاریگه ریی کحوله که له سه ریان یه کسان بیت". به لام توێژه ران رینگایان به به شداربووانی گروپی

سیتیةمدا له شهوی یه کهم و دووه می دوی کورسی فیزبوون خهوی سروشتی تهواو بخهون، دواتر له سئ شهوی کوتایی بریک له کحولی هاوتای گروپی دووه میان پیدان. تییینیانکرد به شداربووانی سئ گروپه که، بابتهی فیزکراویان له ماوهی شهوی یه کهم به تهواوی وهرگرت، ههروهه تهندروسنبوون، دوی حهوت پوژ تاقیکرانهوه، زانیاریهکانیان تهواوی تهندروسن بوو، بهو پینگایه نه یانتقوانی شروقهی جیاوازیی یادهوهری نیتوان سئ گروپه که بکهن، تهنها به کاریکی راستهوخو، که کحول کاریگه ریی له سهر پیکهاتهی یادهوهری هه بیت، یان له سهر پرؤسهی به یادهاتهوه له دوی خواردنهوهی کحول هه بیت، ئه و جیاوازییانه له ئه نجامی شیواوی پرؤسهی چاره سهرکردنی یادهوهری له نیتوان گروپه کان بوو، که له ماوهی ئه و ههفتهیه پرویدابوو.

له پوژی حهوتهم، ئه ندامانی گروپی چاودیری هه موو زانیاریهکانی له کورسی یه کهم فیزی ببوون، به یادیان هاتهوه، به لکو دهرکهوت توانای له یادکردنی زانیاریهکانیان ههیه، ههروهه ها توانای به یادهیتانهوهی زانیاریهکانیان ههیه، به راورد له گهل ئاستی فیزبوون له کورسی یه کهم، له ئه نجامی خهوی باش، چاوه پروان دهرکه له گروپهکانی دیکه جیاوازی، ئه وانهی له شهوی یه کهم و دوی فیزبوون پروبه پروی کاریگه ریی کحول کرابوونهوه، به جوړیک گیروده ببوون، که ناتوانین وهسفیان بکهین، له دهسدانی به شیکی یادهوهریان، دوی حهوت پوژ به پرونی دهرکهوت، له بهرئهوهی زیاتر له (۵۰%) ئهوهی له پوژی یه کهم فیزی ببوون له یادیان کردبوو، ئه و ئه نجامه به تهواوی گونجاوه له گهل ئه و به لکه زانستیییهی له بابتهی پیتشوو گفتوگومان له سهر کرد: که میتشک پیویتی به خهوه، میتشک ناتوانیت له ماوهی شهوی یه کهم دوی فیزبوون دهستبهرداری خه و بیت، بؤئهوهی چاره سهری یادهوهریهکان بکات.

به لام پرسی هه قیقی چاوه پروان نهکراو، له ئه نجامی تاقیکردنهوه که دهرکهوت گروپی سیتیةمی به شداربووان، له گهل ئهوهی له دوو شهوی دوی کورسی یه کهم فیزبوون خهویان سروشتی بوو، به لام کاریگه ریی کحول له شهوی سیتیةم بووه هوی له دهسدانی یادهوهریان به ریزهوی زور نزیک له و ریزهیییهی له گروپی سیتیةم بینیمان، به وشیتویه (۴۰%) ئه و زانیاریهکان له یاد کردبوو، که ئه ندامانی ئه و گروپه بؤ فیزبوون له پوژی یه کهم ههولیان دابوو.

سه بارهت به کارکردنی شهوانهی میتشک، که خهوی جولای خیرای چاو دهره خسینیت، به هوی کحول پهکی کهوتبوو، له کاتیدا میتشک له حالتهی خهوی سروشتی پرؤسهی چاره سهرکردنی زانیاریهکانی ناو یادهوهری چاره سهر دهکات، ئه و حالته پرسیکی زور له

ناکاو و چاوه پروان نه کړاو نښه، به لکو پرسنکی سه لمي تراوه، له بهر نه وهی ميشک دواى شهوى يه کهم له خه وټن، له چاره سه رکړدنې زانيار ييه کان ته واو نه بووه، که واته زانيار ييه کان زياتر روو به پرووى مه ترسى له ياد چوونه وه دهنه وه يان شله ژان دهنه وه، که توشى خه و دهنه، ته نانه ت دواى تپه پړينى سى شهو به سه ر فېر بوون، نه گهرچى دوو شهو به خه وى سرو شتى ته واو تپه پړيوون، به لام زانيار ييه کان چاره سه ر نه بوون، وانا نه بېوون به به شېک له ياده وه ريان.

له ژيانى کردارى، ده توانين گريمان بکه ين: بونمونو نه گريمان تو خو ښکاري، خو ت بو تاقير کړنه وه له پوژى يه کشه ممه ئاماده ده که يت، به دريژايى پوژى چوار شه ممه ده خو ښت، دواتر هاوړيکانت بانگه ښت ده که ن بو خوار دنه وهى که ميک شهرباب له شه وه که ي؛ به لام تو په تى ده که يته وه، له بهر نه وهى درکى گرنكى خه و ده که يت، جار يکى دېکه هاوړيکانت له پوژى پېنچ شه ممه له نوې بانگه ښت ده که نه وه، بو خوار دنه وهى چند پيکيک له گه ليان له ئيواره، نه وه ش په تده که يته وه، له بهر نه وهى ده ته وېت به ئارامى و پاريز راوى بميني وه و خه ويکى باش له شه وى دوو هم بخه وېت، دواتر پوژى هه ينى دېت، سى شهو به سه ر فېر بوونى کورسى فېر بوونى پوژى چوار شه ممه تپه پړيوه، هه مووتان ده چن بو ئاهه ننگى خوار دنه وهى شهرباب، دواى نه وهى دوو شه وى دواى فېر بوون خه ويکى باش خه و تو وېت، گريمان ده که ي ده توانى فشارى سه ر ميشک که م بکه يته وه، چونکه ياده وه ريه که ت به پاريز راوى دواى چاره سه رکړ دنيان له ميشک به ته واو يى پاريز راوه، به لام پرسه که به و شيوه يه نښه! ته نانه تاکو نه و کاته ش، خوار دنه وهى کحولى ده بېته هوى نه مانى هه نديک له و زانيارانه ي فېريان بووى، کحول ده توانيت له ميشک دايان بمالى، پرسى دامالين له پړنگاي بېبه شبوونت له خه وى جوله ي خېراى چاو بووه.

کوټا پرس نه وه يه، پټويسته ماوه ي چند بخه وين، بو نه وهى ياده وه ريه کانمان پاريز راوېن؟ له راستيدا تاکو ئيستا وه لامى نه و پرسياره نازانين. سه باره ت به و پرسه چند ليکولنه وه يه که له بهر ده سه ته، چند هه فته ده خايه نيت، نه وهى تاکو ئيستا ده يزانين، خه و کارى خوى له سه ر ياده وه ريه نو ييه کان به کوټا نه هېتاوه، نه گهرچى که سه که شه وى سښه مى تپه پړاندووه. کاتيک نه و زانيار يانه بو فېر خوازانى زانکو له وانه کانم ده خه مه روو، ده ننگى نيگه رانى و بيزارى ده بيستم، نه گهر ئاموژگار ييه کى دېکه ي خراب پيشکه شى فېر خوازه کانم بکه م به دلنبايى نه وه ناکه ن: بونمونو نه به يانيان بړون بو يانه يه که و شهرباب بخونه وه! له کاتى خه و جه سه تان له کحول پاک ده بېته وه.

ئەگەر ئۇ ئامۇزگار بىخەينە لاو، ئايا رەفتارى ئامۇزگار يىكراو چۈن دەبىت، كاتىك پىرسەكە پەيۋەستە بە خەو و كحول؟ كاتىك قەسەكانى مەۋف توندە پىرسى ئامۇزگار يىكراو بە سەختى ۋەردەگىرىت، بەلام لە پىرسى تايىبەت بە كارىگەرى كحول و زىانەكانى لەسەر خەو، بەلگەى زور بەهيز ھەيە، بەلگەكان دەرىدەخەن فەرامۇشكردنى كارىگەرى خراپەكانى، لەسەر ئۆۋە و زانست خراپە.

زۆربەى خەلک چىژ لە خواردنەۋەى پىكىك شەراب لەگەل نانى ئىۋارە دەبىن، ھەرۋەھا پىكىكىش دۋاى نانخواردنى ئىۋارە. بەلام جگەر و گورچىلەكانت، پىۋىستىيان بە چەندىن كاتزىمىرە بۇ شىكردنەۋەى ئۇ رىژە كحولە و رىزگار بوون لى، تەنانت ئەگەر لە جەستەت رىژىنى كارىگەرى خىراش بۇ شىكردنەۋەى ئىنانول ھەبىت، واتا بۇ شىكردنەۋەى ئۇ كحولەى لە خواردنەۋە كحولىيەكاندا ھەيە.

خواردنەۋەى كحول لە شەۋان زىانى بۇ خەو ھەيە! چاكتىن ئامۇزگار، ئۇ ئامۇزگار بىزەكەرەيە، بىتۈنم پىشكەشتانى بىكەم، نەخواردنەۋەى كحول لە شەۋاندا، راستىن و چاكتىن خەمەتە بە خۆتى دەكەيت.

شۈبھى خەۋى شەۋانەت سارد بىت (GET THE NIGHTTIME CHILLS)

لەۋانەى ژىنگەى گەرم؛ بە تايىبەتى پەلى گەرمى دەۋرۋەرى جەستە و مىشكت، گىنگى و بايەخى خەو، لەۋ فاككەرانەى بىرپار دەدەن بە ئاسانى بچىتە نىۋە خەۋى شەۋانە كەمدەكەنەۋە، ھەرۋەھا جۆرى ئۇ خەۋەى مەۋف دەتۈنەت بىخەۋىت كەم دەكەنەۋە. پەلى گەرمى ژورور و بەتانيەكەى پىۋى دەخەۋىت و پۇشاكى خەو تىت، بىرپار لەسەر رۋپۇشى گەرمى دەۋرۋەرى جەستەت لە شەۋ دەدەن.

لە نىۋان ئۇ سى فاككەرە، پەلى گەرمى ژورور فاككەرى يەكەمە، بۇ بە ئامانچ گىرتن و پەلاماردانى ژىانى نۋى سەردەميانە، جىۋازى پەلى گەرمى لە نىۋان رابردوۋ ئىستا رەگەزى جىاكارى بەهيز لە شىۋەى خەو لە نىۋان مەۋفى ئىستا و ئۇ مەۋفانەى لە پىش كۆمەلگەى پىشەسازى ژىاون دروست دەكات، ھەرۋەھا لە نىۋان مەۋفى ئىستا و ئازەلانىش.

تاكو مەۋف دەسپىك و چۈنە ناو خەو سەركەۋتوۋ بىت، ۋەكو لە بەشى دوۋەم خىستمانەۋە پىۋىستە پەلى گەرمى ناۋەۋەى جەستە دوۋ پە بۇ سى پەلى فەرھەنەھائىت دابەزىت، يان نىزىكەى يەك پەلى سەدى دابەزىت.

لەبەرئەۋ ھۆكارە، خەۋى مەۋف لە ژورۋىكى ساردتر لە ئاستى ئاسايى ئاسانترە لە خەۋتن لە ژورۋىكى گەرمتر لە ئاستى ئاسايى بىت، چۈنكە ژورۋى سارد يارمەتى

نزیکردنه وهی پلهی گهرمی میثک و جهسته له پلهی گهرمی پتویستی ناوه وهی جهسته، بۆ خه و دهدات.

کۆمهلیک خانهی ههستیاری بۆ پلهی گهرمی ناوهندی میثک له چوارچێوهی (هیپۆتالامۆس) ههیه، ئهوه بهشهی میثک ههست به کهمیوونه وهی پلهی گهرمی ناوه وهی جهسته دهکات. خانهکان له پال کاتژمێری ناوه وهی جهسته، ههلسهنگاندن بۆ پلهی گهرمی دهکهن، که به سیستمی بیست و چوار کاتژمێری کاردهکات، ههروهها ئهوه خانانه له ناوکی سهرووی یهکتبرکه له میثک ههیه. هۆکاریکی پوون بۆ بوونی ئهوه خانانه له نزیکی کاتژمێرکه، ئهوهیه کاتیکی پلهی گهرمی ناوه وهی جهسته دادهبێت، له کاتی خهوتن و له شهویدا، پلهی گهرمی دهکات به پلهی پتویستی خانه ههستیاریهکانی ههلسهنگاندنی پلهی گهرمی، هاوکات نامهیهکی خێرا بۆ ناوکی سهرووی یهکتبرکه دهنێرێن. ههروهها کاریگهری ئهوه نامهیه، کاریگهر دهییت به ئهجامی نهمانی پووناک، بهوشیوهیه وادهکات ناوکی سهرووی یهکتبرکه، بههیز دهست بکات به پڕاندنی میلانۆینی شهوانه.

لهگهڵ پڕاندنی میلانۆین فرمانی خه وهردهکات، واتا پڕانی میلانۆینی شهوانه، تهنها به نهمانی پووناک پڕۆ له کاتی ئاوابوونی خۆر نه بهستراوتهوه. بهلکو پڕانی هاوکات پهیهسته به نزمبوونه وهی پلهی گهرمی، که لهگهڵ ئاوابوونی خۆر پوودهات. لهسهر ئهوه بنهمایه؛ دهبینین پهیهندی پوون له نیوان پووناک دهووبهر و پلهی گهرمای دهووبهر ههیه، "ئهگهر ههریهکیان سهربهخۆ له وهی دیکه کار بکات" بۆ کۆنترۆلکردنی پڕانی ئاستی میلانۆینی شهوانه، بۆ دیاریکردنی کاتی گونجاو بۆ خهوه. جهسته پۆلی نهڕینی نابینیت، بهلکو ئهوه ساردییهی بۆ خهوه له گرتووه لهدهستی دهدات، هاوکات بهشداریهکی کارا له پرسهی خهوه دهکات. پرسیکی پوونه پووی سهروهیه جهسته وهکو پێگایهک بۆ کۆنترۆلکردنی پلهی گهرمی جهسته بهکار دههینیت. سێ ئهندامی جهسته بهشی زۆری ئهوه کاره ئهجام دهدن، به دیاریکراوی دهست و قاچ و سهرت. چونکه ئهوه سێ ئهندامی جهسته پرن له پارچه مولوله خوینی ورد، به لقی خوینبهرهکان ناسراون. ئهوه مولولانه دهکهونه نزیکی پووی پێست، هاوشیوهی پارچه جلهکانی لهسهر تهنافی جل وشکردنهوه ههلهواسرین، بهوشیوهیه تۆپهی خوینبهرهکان، پێگا به بلابوونه وهی خوین لهسهر پووبه پێکی فراوانی پێست دهدن، بۆئهمه وهی خوینهکه بلأو بێتهوه و پهیهندی راستهوخویان به دهووبهری جهسته ههیه، واتای ئهوهیه دهست و قاچ و سهر، ئامیزی تیشکدهری گهرمی چالاکن.

ههروهه پزگار بوون له پلهی گهرمی زیادهی جهسته، پاستهوخو له پیش خه، له ږنگای پرؤسهی خسته پووی گهرمی ده بیت، بؤهوهی پلهی گهرمی ناوهوهی جهسته دابه زیت، هاوکات دهست و قاچی گهرم، یارمه تی ساردکردنهوهی ناوهوهی جهسته دهن، بهوشیویه پرؤسهی خه به خیرایی دهستپندهکات.

پرسیکی ږیکهوت نییه، مړوڅ راهاتووه لهسهر ږیکار و میکانیزمی پوژانه له پیش خه، نهو هتا مړوڅ پوخساری به ئاو دهشوات، پوخسار دهولمه ندرتین پووی جهسته به مولولهی خوین، له کاتی شوشتنی پوخسار دهسته کانیس ته پدهبن و سارد دهنهوه، له وانه به گریمان بکهی ههستکردن به پاک و خاوینی پوخسار، یارمه تی خهوت دهن، به لام پاک و خاوینی جهسته په یوهندی به پرؤسهی خهوتنهوه نییه! نهگرچی شوشتنی پوخسار هیزی پاکیشانی خهوه، چونکه ئاو گهرم یان سارد بیت، یارمه تی ساردکردنهوه و مژینی گهرمی پووی سهروهی پیست ددهات، کاتیک گهرمی جهسته ده بیت به هلم. پرؤسهی به هلم بوون به شداری له دابه زاندنی پلهی گهرمی ناوهوهی جهسته دهکات.

کهواته له ږنگای دهست و قاچ و سه رمان، پیست له گهرما پزگار ده بیت، هه ندریکجار له بهر هه مان هوکار دهسته کانت یان قاچه کانت له ژیر پیخهوهی خهوه کت له شهودا دهردهینیت، به تاییه تی کاتیک پلهی گهرمی ناوهوهی جهسته زیاد دهکات. زورجار نهوه دهکیت، به بن نهوهی نهو ږیکاره یان ږنگایه بو خهوتن بزانت.

نهگر مندالت هیه! کاتیک له شهودا سه ری لیده دهیت، تینی نی نهو دیاردهیه ت کردوه، ده بینیت دهست و قاچه کانی به شیویه کی پیکه نیناوی له دهرهوهی جیگه ی خهوه کیه تی، هاوکات به زه بیت پیندا دیتوه، له بهر نهوهی هه سته دهکی پیخهوه کیه له سه ر لاچووه، بویه دهست و قاچی به دهرهویه. به لام پرسیکی پوونه یاخیبوونی دهست و قاچه کانی، به شداری له پاریزگار یکردن له دابه زاندنی گهرمی ناوهوهی جهسته دهکن، هاوکات پرؤسهی خهوتنی ئاسان دهکن و واده کن له خهوتن به ردهوام بیت.

په یوهندی هه ماههنگی نیوان خه و ساردبوونهوهی جهسته له پووی په ره سه ندن به یه که وه به ستر اوته وه، پرؤسهی به یه که وه به سته وه بو زیادکردنی پلهی گهرمی و دابه زاندنی پوژانه ی پلهی گهرمی، به پتی سیسته میک به درژیایی بیست و چوار کاتر میتر جیه جی ده بیت. مړوڅی دیرین له ناوچه ی پوژه لاتی هیلی که مهره ی زهوی له که رتی نه فریقیا پیکه یشتووه و په ره یسه ندووه. له گهل نهوهی نهو ناوچانه ته نها گورانکاری ساده له ږیژه ی پلی گهرما له ماوه ی سال به خزه ده بین، که هه موو گورانکاریه که (+/- ۳%) ؛ یان ۵/۴ فهرنهایت)، هه روها جیاوازی پلهی گهرمی له نیوان پوژ و شهو زوره، له زستان

(+/ - ۸ پلهی سه‌دیه؛ یان ۱۴ فهرنهایت)، له هاوین (+/- ۷ پلهی سه‌دیه؛ یان ۱۲ فهرنهایت).

کومه‌لگه‌ی پښ پشه‌سازی پاریزگاریان له پله‌ی گهرمی کردوه، له‌وانه هۆزی گابرای کچه‌ری له باکورۍ کینیا، هه‌روه‌ها هۆزه راوکهره‌کان و کوکهره‌وه‌کانی هادزا و سان، له‌سهر گونجاندنی گهرمی له‌گه‌ل خولی شه‌و و پوژ، ئه‌وان له کوخدا خه‌وتوون، که کون و که‌له‌به‌ری زوری تیدا بووه، به‌بی سیسته‌می ساردکه‌روه‌ه یان گهرم که‌روه‌ه، ته‌نها په‌توی ئاساییان به‌کار هیناوه، به‌لام به‌گشتی به‌نیمچه‌ه پروتی خه‌وتوونه، ئه‌وانه له له‌دایک‌بوونه‌وه تاکو مردن به‌وشیوه‌یه خه‌وتوون.

ئهو پووبه‌پوو بوونه‌وه به‌ویسته‌ه بۆ گۆرانی پله‌ی گهرمی ده‌ورو به‌ر، فاکته‌ری سه‌ره‌کیه "له‌پال نه‌بوونی گلۆپی کاره‌بایی دروستکراو له شه‌واندا" بۆ دیاریکردنی خه‌وی جوړی ته‌ندروست و به‌کاتی دیاریکراوی دروست. به‌بی کوئترپولکردن و ړیکخستنی پله‌ی گهرمی ژوور، هه‌روه‌ها به‌بی په‌تو یان سه‌رپوښی ئه‌ستور و قورس بۆ خه‌وتن، ئهو خه‌لکانه له سیسته‌می "گهرمی ئازاد" ژیاون، ئهو سیسته‌مه له به‌دیپتانی مه‌رجه پتویسته‌کان خه‌وتن یارمه‌تیداون.

په‌یوه‌ندی کومه‌لگه‌ی پشه‌سازی به‌ پرونی دژیه‌که له‌گه‌ل هۆزه سه‌ره‌تاییه‌کان، له پروی سروشتی به‌رزکردنه‌وه و دابه‌زاندنی پله‌ی گهرمی ژینگه‌ی ده‌ورو به‌ر، له‌به‌رئوه‌ی کومه‌لگه‌ی پشه‌سازی له ړینگای خانوی گهرم که کوئترپولی پله‌ی گهرمی ده‌کات په‌یوه‌ندی خوی به‌ سروشتی به‌رزکردنه‌و دابه‌زاندنی پله‌ی گهرمی پچراندووه، هه‌روه‌ها له سایه‌ی سیسته‌می ساردکردنه‌وه‌ی ناوه‌ندی و به‌کاره‌ینانی په‌توی خه‌وی قورس و پوښاکی خه‌و په‌یوه‌ندی به‌کانی پچراندووه، واتا له کاتی خه‌و خومان ده‌خه‌ینه‌و دخی گهرمی جیگیر له ژووری خه‌و، یان ده‌خه‌ینه‌و حاله‌تیک که گورانکاری که‌م به‌خویه‌وه ده‌بینیت، له‌گه‌ل له‌ده‌ستدانی سروشتی نزم‌بوونه‌وه‌ی گهرمی له ئیواره‌دا، میشکمان چتر "ړینمایي ساردکردنه‌وه" وه‌رناگریت، که ړژاندنی میلانین له کاتی دانراوی سروشتی ئاسان ده‌کات، هه‌روه‌ها پښتمان به‌ سه‌ختی ده‌توانیت له ژیر کاریگه‌ری سیسته‌می ناوه‌ندی ړیکخستنی پله‌ی گهرمی هه‌ناسه‌ بدات، بۆ ړزگارپوون له‌و گهرمییه‌ی که پتویسته‌ لئی ړزگار بیت، هه‌روه‌ها بۆ دابه‌زاندنی پله‌ی گهرمی ناوه‌وه، تاکو به‌ ئاسانی بچینه‌ حاله‌تی خه‌و، له‌سهر بنه‌مای ئهو پووناکردنه‌وه‌یه، جه‌سته‌مان به‌ شوی کوئترپولکردنی پله‌ی گهرمی له‌ ناو مال ده‌خنکیت.

پلەي گەرمى نموونەي سەبارەت بە زۆربەي خەلک، لە پلەي (۱۸.۳%) يان (۶۵ فەرەنھايتە)، گريمان ئەو پەتو و پۆشاکي خەو بەکار دەهێنن، کە راھاتووين لەسەري، بۆ زۆربەي خەلک چاوەروان نەکراوە، لەبەرئەوێ پلەي گەرمى زۆر ساردترە لە پادەي ئاسايي. پرسيتکي سروشتييه پلەي گەرمى کۆنترۆلکراو، بەپي سروشتي حالەتي جەستەي کەسەکان بگۆرێت، ھەر و ھا بەپي سروشتي جەستە و تەمەن و پەگەزي کەسەکە. بەلام ئامانجي باش، بۆ مرۆف پلەي گەرمى ناوھندە، بە تەواوي وەکو راسپاردەي پەيوەست بە بری پلەي گەرمى پيويست بۆ کۆنترۆلکردني جەستە.

زۆربەمان پلەي گەرمى مال يان ژووري خەو لەسەر پلەيەکي بەرزتر لە پلەي پيويست بۆ خەوي باش کۆنترۆل دەکەين. ئەگەري زۆري ھەيە، بەو کۆنترۆلکردەي پلەي گەرمى، بەشداری لە کەمکردنەوێ بری خەو يان کەمکردنەوێ جوړي خەو بکەين، بەراورد لەگەڵ بر و جوړي ئەو خەوێ مرۆف دەتوانيت لە پلەي گەرمى گونجاوتر بخەويت. بەلام نزمبوونەوێ پلەي گەرمى بۆ کەمتر لە (۱۲.۵%) پلە يان (۵۵ پلەي فەرەنھايت)، لەوانەيە زيانی ھەييت، زۆربەمان بە واقيعي لە چيني پيچەوانەي ئەو حالەتەين، ئەگەر پلەي گەرمى ژووري خەو بەرزتر بێت لە پلەي پيويست: کە (۲۲.۵ - ۲۳%) يان پلەي (۷۰ - ۷۲ فەرەنھايت).

پرسيتکي پوونە، ئەو پزیشکانەي چارسەري نەخۆشي خەو زپان دەکەن، بە گشتي پرسيار لە پلەي گەرمى ژووري خەويان دەکەن. پزیشکەکان ئامۆژگاري نەخۆشەکانيان دەکەن، چەند پلەيەک گەرمى ژووري خەويان دابەزێنن، تاکو يارمەتي خەوتيان بدات. لەسەر ئەو بنەمايە ھەر کەسيک باوەري بە کاريگەري پلەي گەرمى لەسەر خەو نيە، دەتوانيت سەيري ھەندیک تاقیکردنەوێ نامۆ بکات، کە لەسەر خەو ئەنجامدراوە، تاقیکردنەوێکان لە ئەدەبياتي زۆربەي توێژينەو پزیشکيەکاندا ھەيە. بۆ نموونە؛ زانايان لە تاقیکردنەوێکان قاچي مشکەکان يان جەستەيان سارد دەکەنەو، بە مەبەستي ھانداني خوين بۆ جۆلە بەرزبوونەو بۆ سەر پووي پيست، تاکو پووي سەرەوێ پيست گەرم بێتەو، ھاوکات پلەي گەرمى ناوھوێ جەستەيان دابەزێنن. بەوشيوەيە مشکەکان زۆر بە خيراتر لە خەوي سروشتي دەخەوتن!

لە تاقیکردنەوێەکي ديکەي زۆر نامۆ تر، لەو تاقیکردنەوانەي لەسەر مرۆف ئەنجامدراون، زانايان کيسە خەوێکي گەرميان بۆ ھەموو جەستە دروستکرد، يان شتيکي ھاوشيوەي کيسەخەويان دروستکرد، کە ھەموو جەستە دابپۆشيت، لە تاقیکردنەوێکە ئاو پۆلي دياري ھەبوو، بەلام ئەو کەسانەي ئامادەبوون بچنە ئاو کيسە خەوێکە،

تەپنەدەبوون، بەلكو لە ناو كىسە خەو كە تۆپىكى چىرى بۆرى ئاو دابەشكراو بوو، وەكو مولولەى خوین بە ھەموو لایەكى كىسە خەو كە بلأو ببوونەو، كە ھەموو شوینە سەرەككەكانى جەستەیان دەگرتەو، وەكو نەخشەى وردى رینگا و شەقامەكان: و آتا قۆلەكان و دەستەكان و ناوقەد و قاچ و پینەكانى دەگرتەو.

بەوشیو ھەك ھەموو بەشنىكى تۆپى ئاوەكە، بە سەر بەخۆی ئاوى بۆ پى دەگەشت، وەكو ئەو ھى چەندین ناوچەى یەك شارۆچكە بن، ھەر ناوچەىەك لە ناوچەكان كۆنترۆلى لولەكانى خۆى دەكرد. بەو شىو ھە زانایان توانیان ھەموو بەشەكانى جەستە تاقىكەنەو، چونكە ئاو لە دەورى بەشەكانى جەستە دەخولایەو، بۆئەو ھى كۆنترۆلى پلەى گەرمى ھەموو بەشەكانى جەستە بكات، كاتىك كەسەكە ئەو كىسە خەو ھى لە بەردەكرد و لەسەر جىگای خەو پادەكشا، بە وردى كۆنترۆلى ھەموو بەشەكانى جەستەیان دەكرد.

ساردكردنەو ھى ھەلبۆردراو بۆ قاچەكان یان دەستەكان بىك ساردتر بوو، لە نیو پلەى سەدى تینەدەپەرى یان (۱ پلەى فەرنەھایت)، بۆ پالنانى خوین لە مولولەى خوینى بۆ ئەو دوو ناوچەىە، بۆئەو ھى بىرى گەرمى ناو ھەو ھى جەستە زیاد بكات، كە جەستە لە ناو ھەستەو ھى بۆ دەر ھەو ھى دەنیریت. ئەنجامى داھینەرانەى تاقىكردنەو ھى بەوشیو ھى بوو: لە تاقىكردنەو كە لە ماو ھەكى كورتدا خەو سەر و ھەربوو بەسەر بەشداربووان، بە شىو ھەكى تىببىنكراو بە رێژەى (۲۰%) خیراتر لەو ھى راھاتبوون لەسەرى خەویان لىكەوت، لەگەل ئەو ھى بەشداربووان كەسانى گەنج بوون، بەلام زۆر بە خیراتر لە خیرایى سروشتى خەویان لىكەوت.

زاناکان بەو سەر كەوتنەى بەدەستیان ھینا، كۆتاییان بە تاقىكردنەو كە نەھیتا، بەلكو سەر كىشىیان بۆ چاكتر كردنى خەوى دوو گروپ كرد، كە كىشەى زۆرى خەویان ھەبوو: ئەوان كەسانى بەسالاچوو بوون، بە گشتى زۆر بە سەختى دەیاننوانى بخەون، ھەروەھا بۆ ئەو نەخۆشانەى توشى حالەتى خەوزپان ببوون و گرفتى خەوزپانیا ھەبوو. لەسەر شىوازى گروپە گەنجەكەى یەكەم، گروپى بەسالاچووان بە رێژەى (۱۸%) بەراورد لەگەل كاتى پىوستى خەویان خەوتن، كاتىك ھەمان یارمەتى پلەى گەرمى ئەو كىسە خەو تاییەتەى گروپە گەنجەكانیان وەرگرت. ھەروەھا بايەخى كىسە خەو كە لەسەر ئەو گروپەى توشى خەوزپان ببوون، دەر كەوت خەویان چاكتر بوو، ھەروەھا كاتى پىوستى خەوتنیا ھەمى كەمى كەمى كەمى، لە ئەنجامدا بە رێژەى زیاتر لە (۲۵%) خیراتر خەویان لىكەوت.

كاتىك توێژەران لە جىبەجىكردنى شىوازەى ساردكردنەو ھى پلەى گەرمى جەستە بۆ دابەزاندنى پلەى گەرمى ناو ھەو ھى جەستە بە درێژایى شەو سەر كەوتوو بوون، كاتى خەوى

جیڳیری به شدار بوان زیادی کرد، ههروهه جارهاکانی بیداربوونهوه کهمیکرد. له کاتیکدا پیش چارهسهرکردنی پلهی گهرمی جهسته، جارهاکانی بیداربوونه له گروپهکان، له تیوهی دووهمی شهو و سهختی گهپانهوهیان له نوێ بۆ خهو پێژهکهی (۵۸%) بوو، پرسى کهمبوونهوهی بیداری نیشانهیهکی نایابه، هاوکات کاریگهری لهسهر بهردهوامبوون له خهو له حالهتی خهوزپان ههیه.

دواى وهگرتنی چارهسهری گهرمی له پێگای کیسهخهوی تایبته به خهو، پێژهی بیداربوونهوه و گهپانهوه بۆ خهو دابهزی بۆ (۴%)، ههروهه کارهباى جوړی شهپوله بههیزهکانی میتشک بۆ خهوی قولی نهمانی جولهی خیرای چاو له ئهجمای کۆنترۆلکردن و پیکخستنی پلهی گهرمی زیادیکرد.

ئهگهر بزانی یان نهزانی، ئهگهری زۆر ههیه، به خودی خۆت ئهو پێگا تاقیکراوهت له کۆنترۆلکردنی پلهی گهرمی جهسته بهکارهیناوه، تاكو خهوت چاکتر بکهیت، زۆربهی خهوک پیش کاتی خهو، چێژ له گهرماوکردن به ئاوی گهرم لهشهودا دهبینن، ههستهکانمان ئهو کارهمان پێ دهکات، گهرماوکردن یارمهتیمان دهدات، به خیرای زیاتر بهخوین، کاتیک پیش خهوتن، به ئاوی گهرم گهرماو دهکهین، به کردهوه ئهوه پروودهات، واتا به خیرای زیاتر له ماوهی ئاسایی له شهواندا دهخهوین. بهلام ئهوهی پروودهات، له دیدی زۆربهی خهوک پێچهوانهیه، تۆ به خیرایی خهوت لیناکهویت، لهبهرئهوهی به شیوهیهکی باش جهستهی خۆت گهرم کردووه، بهلکو پێچهوانهکهی راسته، چونکه گهرماوکردن به ئاوی گهرم وادهکات خوین بچیته نزیک پرووی پێست ئهوه هۆکارهی سهربوونهوهی پێسته له دواى گهرماوکردن به ئاوی گهرم، ههروهه دواى ئهوهی له گهرماو دیتتهدهرهوه؛ مولوله بلاوهکانی سهر پێست، به خیرایی گهرمی ناوهوهی جهسته بۆ دهرهوه دهنێرین، هاوکات پلهی گهرمی ناوهوهی جهسته به خیرایی دادهبهزیت. له ئهجمادا؛ به خیرایی زیاتر نوقمی خهو دهبیت، لهبهرئهوهی جهسته له ناوهوه زۆر ساردتر بووه، بهوشیوهیه گهرماوکردن به ئاوی گهرم پیش خهو دهتوانیت خهوی قولی نهمانی جولهی خیرای چاو به پێژهی (۱۰) بۆ ۱۵% له کهسانی پێگهیشتهوی تهنروست زیاد بکات^(۱).

۱- ج. أ. هوپن، ب. س، شاکیل، دواى ساردبوونهوهی جهسته، شهپۆلی هتواشی خهو زیاد دهکات: نزیک بوونهوه له خهوتن و کاریگهری ئهسپهرین، خهوتن ۱۰، ژماره ۴ (۱۹۸۷): ۳۸۳ - ۳۹۲. ههروهه ج. أ. هوپن، أ. ج. رید، دواى گهربوونهوهی جهسته به گهرماوی گهرم، گۆپانکاری له

واقیعی پیشبینیکراو و مهترسیدار (AN ALARMING FACT)

له گهل ئه و زیانهی له ئه نجامی پووناکی شهوانه و جیگیری پلهی گهرما بهرمان دهکهویت، ههروهها سهردهمی پیشهسازی گورزینکی ئازار بهخشی دیکهی له خهومان وهشاندووه، ئه ویش هه لستاندن به زوره، له گهل ده رکهوتنی سهردهمی پیشهسازی و ده رکهوتنی کارگهی گه وره، پووبه پوو بوونه وهی نوێ ده رکهوت، چون گه یشتنی به کۆمه ل له یه ک کات بۆ شوینی کاره گه وره کان دهسته بهر ده کریت؟ ههروهها له کات و دهستپیکێ نۆرهی کارکردنی تیمه کان له کارگه کان هه مان حاله ت دووباره ده بیته وه؟

زهنگی کارگه کان ئه و پرسهی چاره سه رکردووه، ده لێن: زهنگی کارگه کان گه وره ترین کۆپی کاتژمیری سروشتی ئاگادارکردنه وهیه، "به رزترین دهنگی ههیه". لێدانی زهنگی ئاگادارکردنه وه له هه موو لایهکی گه ره که بۆ کریکاره کانه، تا کو ژمارهیهکی زۆری خه لک له هه مان کاتژمیر له به یانی هه موو پۆژیکێ کارکردن به ئاگابینه وه؛ ئه و زهنگه پۆژ له دوا ی پۆژ به رده وام ده بیته، زۆرجار زهنگی دووه م له کاتی دهستپیکێ نۆرهی هه مان کارکردن لێده دات. دوا ی زهنگ لێدان، نێرده ی بێزارکه ری بێدارکردنه وه له سه ر شیوه ی کاتژمیری نوێ ئاگادارکردنه وه دیته ناو ژووری خه و، "به لام زهنگی دووه می کارگه، ته نها کارتی کارگهی پێ ده گۆپدریت، له کاتی چوونی کریکار بۆ شوینی کارکردن کارته که کون ده کریت".

بێگومان هه چ جۆریکی دیکه له بوونه واران ئه و کرده وه ناسروشتیییه نازانن و به کار نا هینن، به واتایهکی دیکه کاری کۆتاییه تان به خه و به ڕیگایهکی دروستکراوی ناسروشتی زوو په یپه و نا کهن، له بهر هۆکاریکی پوون. ئیستا به راوردی حاله تی فیزۆلۆژی جهسته، دوا ی بێدارکردنه وه به پاشکاو ی له لایه ن کاتژمیری ئاگادارکردنه وه، له گهل بێداربوونه و هه مان له خه و به سروشتی ده که یه ن. ئه وانه ی گرفتی هه لستان له خه و یان هه یه، گرفتی به زبوونه وه ی فشاری خوینیان هه یه، له به ره ئه وه ی به خیرایی و له نا کاو ڕیژه ی لێدانی دل ییان خیرا ده بیته، پرس ی به رزبوونه وه ی فشاری خوین له ئه نجامی هه لچوون و چالا ک بوونی کۆئه ندامی ده ماری پووده دات، له پێشدا خه ستمانه پوو، کۆئه ندامی ده ماری شه پکردن یان پا کردن" به رپرسه له هه لچوون و به رزبوونه وه ی فشاری خوین.

نه خشه ی کاره بایی میتشک له خه و ی شه وانه پووده دات، نه خشه ی کاره بایی میتشک و فیزۆلۆژیای ده ماری نه خۆش ٦٠، ژماره ٢ (١٩٨٥): ١٥٤ - ١٥٧.

زۆر بە مان سەرنجى ئەو مەترسىيە گەورەيەى پىشتى كاتژمىرى ئاگادار كىردىنەو نەدەين:
كاتژمىرى ئاگادار كىردىنەو كىلىلى خەواندىنى ناچارىي يان بەزۆرە، ھاو كات دىل بىزار و
نىگەرەن دەكەت، وادەكەت ھەست بە مەترسى ھەقىقى بگەيت، مەترسىيەكە ھەر ئەوئەندە نىيە!
بەلكو بەكار ھىنانى خەوتنى بەزۆر، واتاى ئەوئەيە جار لە دواى جار لە ماوئەى كاتى كورت
ھىرشى خوينبەرەكانى دىل دووبارە دەكەيتەو. ئەگەر ئاگادار كىردىنەو كە لە ھەفتەيەك پىنچ
پۆژ دووبارە بىتەو، لە زىانە دووبارەكانى بە دىل و كۆئەندامى دەمارەكانت دەگەيەنيت،
ھاو كات تىدەگەيت بە درىژايى تەمەنت بەدەست زىانەكانى دەنالىتى.

بەئاگاھاتنى پۆژانە لە كاتى جىگىر و نەگۆر و دىارىكراو، بەبى لەبەرچاوگرتنى پۆژانى
كار يان پىشوى ھەفتە، ئەگەر گرفتارى سەختى خەوتنت ھەيە، ئامۆزگارىيەكى باشە
بۆئەوئەى پارىزگارى لە خىشتەى خەوى جىگىر وئارام بگەيت، لە راستىدا پەيرەوكردى
بەئاگاھاتنى پۆژانە لە كاتى جىگىر، يەككىكە لە ئامرازە كاريگەر و گونجاوكانە بۆ
يارمەتيدانى ئەو كەسانەى توشى نەخۆشى خەوزپان بوونە، بۆئەوئەى خەوى باشتر
بخەون.

واتاى ئەوئەيە ئەگەر كاتژمىرى ئاگادار كىردىنەو بەكار دەھىنيت، نابىت لە بەكار ھىنانى
دووربەكەويەو، بەلكو پىويستە لە ئاگادار كىردىنەوئەى ماوئەى كورت دوور كەويەو، بۆئەوئەى
پايتىت لەسەر ھەلستان لە خەو بە يەكجار، تاكو دلت لە ئاگادار كىردىنەوئەى لە ناكاو بەدوور
بگريت.

لەسەر بنەماى ئەو پرسە دەمەويت بلىيم: ئارزوو دەكەم نەخشەى كاتژمىرە
داھىنراوەكان (پىكەنىناوييەكان) ئاگادار كىردىنەو كۆبكەمەو، بەو ھىوايەى بەو رىگايە بگەم
كە پىي كاردەكەن، ئىمەى مەزۇف دەمانەويت مېشكمان بە يەككىك لەو كاتژمىرانە لە خەو
دابمالين، كاتژمىرەكانى ئاگادار كىردىنەو لە چەند تەنىكى شىوئە ئەندازەى جىگىر و كونكونى
گونجاو لەگەل شىوئەى بنكەى كاتژمىرەكە پىكھاتوون، كاتىك لە بەيانيان زەنگى
ئاگادار كىردىنەو لىدەدات، كاتژمىرەكە بەو زەنگە زىق و لەناكاوئەى ناوئەستىت، بەلكو بە ھەموو
پىكھاتەكەى ھەلدەبەزىتەو و زەنگە زىقەكەى بە ھەموو ژوورەكە بلأودەبىتەو. كاتژمىرەكە
لە زىقە و ھاوار كىردن ناوئەستىت، تاكو ھەموو پارچەكانى نەگەرىنەو بۆ ئەو شوىنە
راستەى لىوئەى دەرچوونە.

چاكترين نهخشه له دیدی من، دانانی کاترمیزیکی ئاگادارکردنهو په به پاره کار بکات، پيش ئه وهی بخهویت، پارهیهکی کاغهزی نهخت بخهیته ناو کاترمیزهکه، گریمان پارهکه (بیست دۆلاریه) و دهخړیته ئه و کهلینهی له پیشهوهی کاترمیزهکه بۆ ئه و مه بهسته دروست کراوه، کاتیک له بهیانی زهنگ لیده دات، کاتیکي زور کهمت له به ردهسته، تاكو له خه وه لسیت و زهنگی کاترمیزهکه بوه ستنیت، پيش ئه وهی بیست دۆلاره که له ت له ت بکات.

وهكو چۆن زانای ئابووری ناسراو (دان ئیرلی) نهخشهیهکی زور شهیتانی له و شیوهیهی پیشنیارکرد، پیشنیاری کرد، کاترمیزی ئاگادارکردنهو که ت له پښگای ئینته رنیت به هه ژماره ی بانکیت بیه ستریته وه، دوا ی لیدانی زهنگی ئاگادار کردنه وه، هه ر چرکه یه ک له خه ودا بمینیوه، ده دۆلار ده خاته سه ر هه ژماره ی بانکی پارتیکی سیاسی که به ته وایی پیچه وانه ی بیروباوړی تویه.

※

※

ئه گه رچی ئه و پښگایه مان داهیناوه ، به لام ئازار به خشه بۆ ئه وهی له به یانیان خۆمان خۆمان له خه وه لستینینه وه، ئه و پرسه به ته نها په یامی زۆرمان سه باره ت به و بره ی که مخه ویی پیده دات، که میشکمان له سه رده می نوئ به ده ستیه وه گرفتاره، گرفتاری میشکمان ده که ویته نیوان دوو هه لوه شانوه: شه وان که کاره با پروناکی ده کاته وه، هه روه ها کارتی زووی هه لستانمان، هه یچ ئاگادارکردنه وه یه کمان له سه ر خولی گه رمی بیست و چوار کاترمیزی پی نادات. هاوکات کافایین و کحول به بری جیاواز ده خوین، له راستیدا زۆربه مان له ئه نجامی تیکچوونی کاتی خه ومان، بریکی زور هه ست به شه که تی ده که یین، له به ر ده سته ووتنی ئه و شته ی به راده یه ک بووه به شتیکی نه گونجاو و یاساغ: ئه ویش خه وی ته واو و ئارام و سروشتی قو لی شه ویک! له کاتیکدا ژینگه ی ناخه کیی و ده ره کییمان وه کو ئه و ژینگه یه په رهیان نه سه ندووه، که تیایدا راده کشین، تاكو له سه ده ی بیست و یه ک پشوی تیادا بده یین.

بۇ ئەم مەبەستە بېرۆكەي لادىيى شىتوكالى دەستكارى دەكەم، كە لە نووسەرى بەناوبانگ (ويندل بېرى)^(۱) ۋەرمگرتوۋە، ھاۋكات ويندل شاعىر بوۋە، كۆمەلگەي نوپى ۋەكو يەككە لە چارەسەرە سىروشتىيە تەۋاۋەكانى (خەۋ) ۋەرمگرتوۋە، بە وردى و لىزانانە دابەشى كىردوۋە بۇ دوو بەش: ۱- كەمخەۋىي شەۋانە دەيىتە ھۆي. ۲- پەك كەۋتنى تواناي مانەۋە لە حالەتى ئاگايى تەۋاۋ لە ماۋەي پۇژدا!

ئەۋ دوو كىشەيە زۆربەي خەلگ ناچار دەكەن؛ خەپى خەۋ بەكاربەين. ئايا ئەۋە چارەسەرىكى راستە؟ لە بەشى دواتر بە بەلگەي پزىشكى و زانستى ۋەلامى كىشەكان دەدەمەۋە.

^۱ - 'بلىمەتى شارەزايانى كىشتوكالى ئەمىرىكا لە بالاترىن وىنەي زۆر پوۋنە: ئەۋان دەتوانن چارەسەرەكە دابەش بىكەين بۇ دوو كىشەكە، ويندىلى بېرى، 'بىزاركەرى ئەمىرىكا: پۇشنىبىرى و كۈشتوكالە، ۱۹۹۶. لا ۶۲.

بهشی چوارده

چون زیان به خهوت دهگهینت و چون یارمهتی دمهیت؟ (Hurting and Helping Your Sleep)

حهپی خهو به رانبه ر چاره سهر (Pills vs. Therap)

له ماوهی مانگی رابردوو، نزیکه ی ده ملیون مرؤف له ئەمریکا حهپی خهوی له م جوړه یان له و جوړه یان خواردوو، بۆ ئه وهی یارمهتی خهوتنیان بدات، پرسى زور گرنگ ئه وهیه، له و به شه دا جهخت دهکینه سهر، پرسى به کارهینانی حهپی خهواندن، که به پیتی رهچه تهی پزیشکی دهفرؤشریت. حهپی خهواندن مرؤف به سروشتی ناخه وینیت. به لکو زیان به تهنروستی دهگهینیت، ههروه ها ئه گهری توشبوون به نه خووشی مهترسیدار له سهر ژیان زیاد دهکات. سه بارهت به و پرسه، بۆ چاکترکردنی خهو و به رهه لستیکردن له په پینه وهی خه وزپان بۆ خه ومان؛ شوینگره وهکانی له به رده ستدایه ده دوزینه وه دهیانخهینه پوو.

نایا چاکتر نییه پیتش خهو دوو له و حه پانه بهویت؟ (SHOULD YOU TAKE TWO OF THESE BEFORE BED)

له ئیستادا له بازار هیه حه پیتی خهوی یاسایی نییه، وابکات به سروشتی بهخویت. به هه له تیمه گه: هیه که س ناتوانیت بلیت دواى خواردنی حهپی خهوتن به ئاگایی دهمینه وه. به لام قسه که ئه وهیه، تو خهویکی سروشتی دهخهویت، که که متر نه بیت له په هه ندهکانی خهوی هه قیقی.

دهرمانه کونهکانی خهواندن (پیتیان دهوترا "خه وینه ره ئارام که ره وهکان" له وانه دهرمانیک ناوی دیازیپام بوو)، ئه وه دهرمانانه کاریگه رییان که م بوو، له به ره ئه وهی مرؤقیان ئارام دهکرده وه، له بری ئه وهی یارمهتی خهوتنی بدن، له سهر بنه مای ئه و تیگه یشتنه، که سانیکی زور هیه، تیکه لی له نیوان ئه و دوو چه مکه دهکهن، ئارامکرده وه و خهو. بهشی زوری حه په نوییهکانی خهواندن، که له بازاردا وهکو چاره سهری گونجاو دهخرینه پوو، له گه ل ئه وهی کاریگه ریی ئارامکرده وهیان هیه، به لام بی بایه خ و بی به هان. له به ره ئه وهی حه په کونهکان و نوییهکانی خهواندن وهکو یهک، به هه مان شیوهی کحول سیسته می میتشک دهکهنه ئامانج، یان ئه و ئامازانه ی له خانهکانی میتشک ده رده چن دهوستینن، که واته هه موو حه په کان بهشینن له گروهی یهک دهرمان: ئه ویش هیورکه ره وهن. حه پهکانی خهواندن چالاکن له جیگیرکردنی کاری ناوچه بالاکانی په رده ی میتشک.

له کاتی به راوردکردن له نیتوان چالاکی شه پوله کاره باییه سروشتییه کان له حاله تی خه وی قول و شه پوله کاره باییه کانی میتشک له کاتی خواردنی حه په نوییه کانی خه واندن، له وانه دهرمانی زولپیدیم (zolpidem) "ناوه بازرگانیه که ی ئمبیان (Ambien)" یان ئیزوپیکلون (isopiclone) "ناوه بازرگانیه که ی لومیستا (Lumista)"، سروشتی شه پولی کاره بایی؛ یان جوړییه که ی ناته و او ده بیت.

ئو سیسته مه کاره باییه ی خه و که ئو دهرمانه دروستی ده کات، به تاله له شه پوله دريژ و قوله کانی میتشک^(۱). له گهل ئه وه شدا؛ ژماره یه ک کاریگه ری لاهه کی نه ویستراوی هیه، هه روه ها له شه واندن که سه که کرده وی نا ئاگایه نه ئه نجام ده دات، "یان به لای که م که سه که له به یانیان توشی له ده ستدانی به شه کی یاده وه ری ده بیت"، به وشنیوه یه له پوژدا په رچه کرداره کانی هیواش ده بیت هوه و زیان به کارامه یی جوله یی ده گات، بۆ نمونه توانای لئخوړینی ئو تومو بیلی نامینیت.

ئو نیشانانه له کاتی خواردنی حه پی خه وی نوی دهرکه ویت، ئو حه پانه له بازاردا هیه. واتا خواردنی ئو دهرمانانه خولانه وه یه له بازنه یه کی به تال، واده کن که سه که له پوژدا هه ست به لاوازی و بی ئاگایی بکات، له ئه نجامدا که سه که په نا بۆ خواردنه وه ی قاوه و چای زیاتر ده بات، بۆ ئه وه ی له ریگای کافایین هاوسه نگی بۆ بگه ریته وه و چالاک بیت، به لام خواردنه وه ی ئو بره زوره ی کافایین، واده کات خه وی که سه که له شه ودا سه ختر بیت، هاوکات هیزی خه وزپان زیاد بکات. له ئه نجامدا که سه که له شه وی دواتر نیو حه پی خه و یان حه پیکی ته و او ده خوات، بۆ ئه وه ی به سه ر کاریگه ری کافایین سه رکه ویت. به لام حه په که کار له سه ر زیاد بوونی هه ستردن به لاوازی و وه نه وز له پوژی دواتر ده کات، له ئه نجامی مانه وه ی کاریگه ری حه پی خه وه که، که سه که کافایینی زیاتر به کار ده بات، واتای ئه وه یه سوړی حاله ته که ده میتیته وه و به رده و ام په رده ستینیت.

تاییه تمه ندیه کی بیزار که ری دیکه ی حه په کانی خه و، پیی ده گوتریت: "گه رانه وه ی خه وزپان"، کاتیک که سه که واز له خواردنه وه ی ئو دهرمانانه ده میتیت، دوو چاری خه وی خراپتر له پیتشو ده میت هوه، به لگو هه ندیکجار خه وی زور خراپتریش ده بیت، واتا زور خراپتر له حاله تی ئو خه وه ی پالینابوو بۆ خواردنی حه پی خه و. هاوکات هوکاری

^۱ ی. ل. ئوگون، م. کنوروسکا، د. ج. دیجک، "تاقیکردنه وه ی هه رمه کی نه خوش له سه ر کاریگه ری پړاندنی میلاننن و تیمازیپام و زولپیدیم له سه ر چالاکی شه پولی هیواش، له کاتی خه وتی که سانی ته ندروست" گوڤاری زانستی حه پی ده روونی ۲۹، ژماره ۷ (۲۰۱۵): ۷۶۴ - ۷۷۶.

گه پانه وهیه بۆ خه وزپان، واتا خه په کانی خه واندن میتشک توشی جوریک له پراهاتن ده کهن، واده کات هاوسهنگی وهرگیراوه کانی وهریگرتوونه بیانگوریت، وهکو وه لامینک بۆ زیادکردنی ژمه دهرمانه کان، یان میتشک هه ولده دات که متر هه ستیار بیت، بۆئوهی به ره لهستی ئه و ماده کیمیاویه نامۆیانه بکات، که له ریگای دهرمانه وهرگیرتوونه. ئه و حالتهی له میتشک پرووده دات، به "به رگه گرتی دهرمان" ناسراوه، پرۆسهی پاشه کشیکردنی میتشک کاتیک پرووده دات، که مروڤ له خواردنه وهی دهرمان ده وه ستیت، به شیک له و پرۆسهیه بیزاری زیاد و توندی خه وزپان له خۆده گریت.

ئه و پرسه سه رسامان ناکات، به لکو ئه وهی سه رسامان ده کات، به شی زوری خه په کانی خه وه، که به پتی په چه تهی پزیشکی ده فروشرین، له وانه دهرمانه کانی ئالوده بوون. له گه ل به رده وامی به کارهیتانیان، پشت به ستان و خوگرتن به و دهرمانه زیاد ده کات، له گه ل وه ستان له خواردنیان، نیشانه کانی پاشه کشیکردنی خه و دهرده که ویته وه، یان له کاتی که مکردنه وه یان.

حاله تیکی سروشتیه، کاتیک نه خوش له په کیک له شه وه کان دهرمانه کهی ناخوارت، له ئه نجامدا خه وی زور خراپ ده بیت، خه وی ده زپیت، زورجار نه خوشه که راسته وخو شه وی دواپی ده که پیته وه سه ر خواردنی دهرمانه که. ته نها خه لکیکی که م درکی ئه وه ده کهن خه وزپانی توندو به هیز ده بیت، بۆیه مروڤ له و حاله ت هه سته دات پتۆسه دهرمانه کهی بخواته وه، به وشیه وه له ئه نجامی خراپتر بوونی خه وی، به شیوهی به شه کی یان به گشتی ده که پیته وه بۆ به ده وامبوون له سه ر خواردنی دهرمانه کان بۆ ماوه یه کی درێژخایه ن. به لام جیاوازی پشتی ئه و حاله تانه، زوربهی خه لک سوود له و دهرمانه نابین، ته نها زیادبوونی سادهی بری خه و نه بیت؛ زورجار سودی بره خه وه که که سییه و بابته نییه. واتا که سه که هه ر خوی هه ست ده کات خه وتوه، به لام له بنه ماوه خه وی لینه که توه و سودی له و خه وه نه بینوه.

تیمیک له پزیشکان و توێژه ران، توێژینه وه یان له هه موو ئه و تاقیکردنه وه و لیکۆلینه وانه کرد، که تاکو ئه مروڤ له سه ر خواردنی خه په کانی هتورکردنه وه و خه واندنی زوربهی خه لک ده یخۆن ئه نجام درابوون. هاوکات سه یری شه ست و پینج لیکۆلینه وهی دیکه مان سه باره ت به "دهرمانه وه همیه کان" کرد، که له سه ر (٤٥٠٠) که س ئه نجام درابوون. به شیوه یه کی گشتی ئه و که سانه گوتییان، کاتیک دهرمانی خه واندنیان خواردوه ته وه، به شیوهی خودی هه ستییان کردوه، زور به خیرایی و به قولی خه وتوونه، له گه ل چه ندجار دووباره بیدار بوونه وه له شه ودا. به لام له پتوه ره کانی خه وی هه قیقی پرسیکه جیاواز بوو.

ئەگەرچى گۆپانى ھەقىقىي لە پادەيى قولى خەوى ئەو كەسانە دەرئەكە وتىبو، كە لە ئەنجامى تاقىكرىدەنە ۋەكان دەرئەكە وت، ھەپە دەرمانىيە ھەقىقىيەكان ۋ ھەپە دەرمانىيە ۋە ھەمىيەكان كاتى ماۋەي خەوى ئەو كەسانەيان كە مكرىدوۋە، ئە سى خولكە ۋە بۆ دە خولك؛ بەلام ھىچ گۆپانىكى ئامارى لە نىوان دوو گروپەكە دەرئەكە وتوۋە، بە واتايەكى دىكە؛ ئەو ھەپانەي خەو، سوديان لە ھەپە ۋە ھەمىيەكان زياتر نەبوو.

ليژنەكە لەسەر ئەو ئەنجامى پىي گەشتىن، گوتى: ھەپەكانى خەواندىن لە چاكتر كرىدى كاتى خەو لە پووى خودى ۋ لە پووى پىئوۋەرە تۆمار كراۋەكان، زياترى دەرئەكە وت، مەبەست ئەو كاتەيە، كە مەۋف پىيدا تىدەپەپىت، تاكو دەخەۋىت. ليژنەكە بە ۋ قسەيە كۆتايى بە راپۆرتەكەي ھىنا، كاريگەرىي دەرمانەكانى خەواندىن لە ئىستادا زۆر كەمە، ھەروەھا گومانى لە گرنگى دەرمانەكانى خەواندىن ھەبو، لە پووى كلىنىكى. تەننەت گومانى لە نويتىرەن ھەپە دروست كراۋەكانى خەواندىن ھەبو، كە بۆ پوۋبەپوۋ بوۋنە ۋەي خەوزپان بەكار دەھىتەن، ھەپەكە ناۋى (سوفزىرىكسانتە، ناۋە بازىرگانىيەكەي بىلسومارا)، لە تاقىكرىدەنە ۋەكان كە مەترىن كاريگەرىي سەلمىتە. ھەروەھا لە بەشى دوازە گەتوگۇمان لەسەر ھەمان ئەو پرسە كرىدوۋە. ھاۋكات دەتوانىن دەرمانى دىكە لە داھاتوۋ پىشكەش بىكەن، پرسى خەوتن بە ھەقىقىي چاكتر بىكات، بەلام داتاكانى تاكو ئىستا سەبارەت بە ۋ ھەپانەي خەو لەبەردەستە، كە بە پەچەتەي پزىشكى دەفروشرىن، ئامازە بەۋەدەكەن، ھەپەكان ھۆكار ۋ ئامرازى سەركە وتوۋ نىنە، لە گىزانەي خەوى قول بۆ ئەو كەسانەي ھەۋلى گىزانەۋەي دەدەن.

SLEEPING PILLS—THE BAD, THE BAD, (ۋ قىزىنە) (AND THE UGLY

سودى ھەپەكانى خەو، كە لە ئىستادا بەردەستە، زۆر سىنوردارە، بەلام زىانبەخشن؟ ئايا دەتوانىن مەۋف بىكوزن؟ سەبارەت بە پرسى بىكوزى ھەپەكانى خەو، لىكۆلىنەۋەي زۆر ھەيە، لىكۆلىنەۋەكانى دەيخاتەپوۋ بەرپەچى ئەو پرسىيارە دەدەنەۋە. بەلام زۆر خەلگ ئەنجامى لىكۆلىنەكان نازانىت يان نەيانىستوۋە.

لە پىشدا بىنيمان، خەوى قولى سىروشتىي يارمەتى جىگىركرىدى كاريگەرىي يادەۋەرى نوچ لە مېشك دەدات. بەلام بەشىكى پروسەكە پىۋىستى بە تەكنەلۇزىيى بەيەككە ياندن لە نىوان تۆپرى دەمارە خانەكان ھەيە، كە يادەۋەرىيەكان چارەسەر دەكات ۋ پىكەدەخات. كەۋاتە پروسەي بىنەپەتى ھەلگرتنى شەۋانە، چۆن بە ھۆي ئەو خەۋە نەرتىيەي لە ئەنجامى

دەرمانه وه دیت، کاریگر دهیت؟ کومه لیک له و لیکولینه وانه ی له و دوا ییانه نه نجامدران، جه ختیان کرده سهر ئه و ئاژه لان له دوا ی ماوه یه ک له فیربوونی چر، تویژه ران له زانکوی په نسلفانیا، ژهمیک له حه پی ئامپین یان دهرمانی وه همیان دایه دوو کومه له ئاژه ل، له گهل کونترول کردنی ژهمه که بو ئه وه ی گونجاو بیت له گهل کیشی ههریه ک له ئاژه له کان. دوا ی ئه وه پشکینی ئه و گۆرانه یان کرد، له دوا ی خه وتن له گه ینه ره کانی میشکی دوو کومه له ئاژه له که پرویدابوو. پرسیکی چاوه روانکراوو، خه وی سروشتی له ماوه ی قوناغی یه که می فیربوونی ئاژه له کان، که دهرمانی وه همیان پیدرابوو، به یه که وه به ستنه وه ی یاده وه رییه کان له میشکیان دروست ببوو، به هیتر ببوو. به لام ئه و کومه له ئاژه له ی حه پی ئامبینان (Ambien) پښ درابوو، ته نها له خستنه وه ی هه مان نه نجام شکستیان نه هیتابوو، که له کومه له ی یه که م دهرکه وت، له گهل ئه وه ی کومه له ی دوو هم هه مان کاتی کومه له ی یه که م خه وتبوون، به لام هوکاری بیداربوونه وه یان به پیژهی (۵۰%) بوو، به واتایه کی دیکه پیژهی بیداربوونه وه یان، هوکاری هه لوه شانده وه ی پیژهی به یه که وه به ستنه وه ی نینوان خانه کانی میشک بوو، که له کاتی فیربوون پیکه اتبوو. ته نها له بهر ئه و هوکاره، خه وتن له نه نجامی حه په که ی خه واندن، له بری جیگیرکردنی یاده وه ری، یاده وه رییه کانی سربوو وه. ئه گهر به رده وام له لیکولینه وه کان له سهر مرو فیش، نه نجامی هاوشیوه دهرکه ویت، ئه وه کو مپانیاکانی دهرمان ناچارده بن دان به خراپی حه په کانی خه و دابنیت، له گهل ئه وه ی به کارهیتانه رانی حه پی خه و، ده توانن له پووی دیارده یی به شیوه یه کی خیرا له ماوه ی شه ودا بخه ون، هاوکات پتویسته پیشبینی بکه ن، کاتیک به ناگادینه وه به شیک له یاده وه رییه کانی دوتینیان له ده ستداوه.

به له بهر چا وگرتنی ته مه نی ناوه ندی ئه و که سانه ی ره چه ته ی دهرمانه کانی خه واندن وه رده گرن، بایه خ و گرنگی تایبه تی خوی هه یه، له بهر ئه وه ی، دابه زینی زیاتر له یاده وه ریان پرووده ات، هه روه ها سکالایان له حاله تی خه وزرانی مندالی زیاد ده کات، ئه گهر دهرکه وت ئه و سکالایه راسته، ئه وه حاله ته که گوزارشت له خه وزرانی هه قیقی ده کات، بویه پتویسته له سهر پزیشکی مندالان و خیزانه کان زور وریابن، پیش ئه وه ی منداله کان ئالوده ی ئه و ره چه ته حه پانه ی خه واندن بکه ن، ئه گهر وریا نه بن، ده بینیت میشکی منداله کان، له سایه ی

کاریگه‌رییی خراپی چه‌په‌کانی خه‌واندن، له‌به‌رده‌م ږووبه‌ږوو بوونه‌وه‌ی فیربوون و په‌رسه‌ندنی ده‌مارییبه، له‌گه‌ل‌ئو‌وه‌ی هینشتا له‌سه‌ره‌تای ته‌مه‌نیانن^(۱).

سه‌رچاوه‌یه‌کی دیکه‌ی قه‌له‌قی گه‌وره‌تر له‌کیشه‌ی گه‌یه‌نه‌ره‌کانی می‌شک هه‌یه، ئه‌ویش کاریگه‌رییبه پزیشکیه‌کانه‌ بۆ چه‌په‌کانی خه‌و، ئه‌و کیشه‌یه‌ه‌موو جه‌سته‌ ده‌گریته‌وه، کاریگه‌رییبه‌کان به‌فراوانی نه‌ناسراوه، به‌لام پتویسته‌ه‌موو که‌س بیاناسیت. گرنگ‌ترین ئه‌و کاریگه‌رییانه‌ی مایه‌ی مشتومر و قه‌له‌قییه، له‌لایه‌ن (د. دانییل کریپکی)، پزیشک له‌زانکۆی کالیفورنیا - سان دیگو دۆزیه‌وه، ئه‌و که‌سانه‌ی چه‌پی خه‌و به‌پتی ږه‌چه‌ته‌ی پزیشکی به‌کارده‌هینن، زیاتر ږووبه‌ږووی مردن و توشبوون به‌شیرپه‌نجه‌ده‌بنه‌وه، له‌وانه‌ی ئه‌و چه‌په‌به‌کارناهینن و ناخۆن.

پتویسته‌ئاماژ به‌وه‌بکم، من و کریپکی پزیشک په‌وه‌ندیان به‌هیچ کۆمپانیایه‌ک له‌کۆمپانیایه‌کانی ده‌رمانه‌وه‌نییه^(۲). هه‌روه‌ها کریپکی له‌لینکۆلینه‌وه‌کانی له‌سه‌ر په‌یوه‌ندی له‌نیوان چه‌په‌کانی خه‌و و حاله‌ته‌کانی لێی ده‌که‌ویتته‌وه، ئه‌گه‌ر په‌یوه‌ندییه‌کان چاک یان خراپ بیت، نه‌پاره‌قازانج ده‌کات و نه‌پاره‌زه‌ره‌ر ده‌کات.

له‌سالانی یه‌که‌می سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک، ږیژه‌ی خه‌وزپان زۆر زیاده‌یکرد، هه‌روه‌ها ژماره‌ی ږه‌چه‌ته‌کانی چه‌پی خه‌و زۆر زیاده‌یکرد. واتای ئه‌وه‌یه‌داتا سه‌بارت به‌و پرسه‌زۆر زیاده‌یکردوه. د. کریپکی ده‌ستیکرد به‌لینکۆلینه‌وه‌ له‌پیسای داتای په‌تا گه‌وره‌کان، ده‌یویست په‌یوه‌ندی نیوان به‌کاره‌یتانی چه‌پی خه‌و و گۆږانی مه‌ترسی توشبوون به‌و نه‌خۆشییه‌بدۆزیته‌وه. له‌ئه‌نجامی لینکۆلینه‌وه‌کانی بۆی ده‌رکه‌وت په‌یوه‌ندی له‌نیوانیاندا

^۱ - سه‌رچاوه‌یه‌کی دیکه‌ی قه‌له‌قی له‌ئه‌نجامی به‌کاره‌یتانی چه‌پی خه‌وتن، له‌لای دایکانی دووگیان، ئه‌و سه‌رچاوه‌ی قه‌له‌قی له‌پیداچوونه‌وه‌ی زانستی هاتوه، که‌له‌و دوا‌ییانه‌له‌سه‌ر ده‌رمانی ئامپین له‌لایه‌ن ژماریه‌ک له‌گه‌وره‌شاره‌زایانی جیهان ئه‌نجامدراوه: "پتویسته‌له‌به‌کاره‌یتانی چه‌پی زۆلپیدیم" ئامپین له‌کاتی دووگیانی دوور بکه‌ونه. باوه‌ریان وایه‌ئو مندالانه‌ی له‌و دایکانه‌له‌دایکده‌بن، که‌ده‌رمانی ئارامکه‌ره‌ی خه‌وتن ده‌خۆن، له‌وانه‌زۆلپیدیم "ئامپین"، ږووبه‌ږووی مه‌ترسی جه‌سته‌ییو نیشانه‌کانی پاشه‌کشئ له‌ماوه‌ی دوا‌ی مندالبوون ده‌بنه‌وه، ج. ماکفرلین، س.م. مورین، ج. مونتلیزیر، "خه‌وتنه‌ره‌کان له‌حاله‌تی خه‌وزپان: تاقیکردنه‌وه‌ی زۆلپیدیم"، ده‌رمانی نه‌خۆش ۳۶، ژماره‌ ۱۱ (۲۰۱۴): ۱۶۷۶ - ۱۷۰۱.

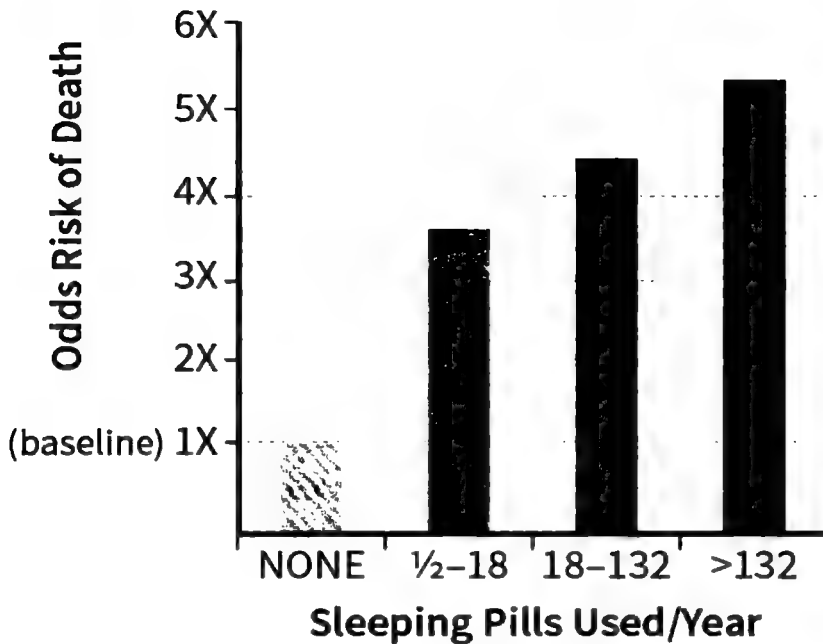
^۲ - د.ف. کریپکی، ر.د. لانگر، ل. ا. کلاین، "په‌یوه‌ندی خه‌وتنه‌ره‌کان به‌مردن یان شیرپه‌نجه‌: لینکۆلیه‌وه‌ی به‌کۆمه‌لی هاوسه‌نگه"، BMJOPEN2، ژماره‌ ۱ (۲۰۱۲): ۰۰۰۸۵۰.

هه‌یه، جار له دواى جار شیکارییه‌کان هه‌مان ئه‌نجامیان به‌ده‌سته‌وه ده‌دا: ده‌رکه‌وت ئه‌و که‌سانه‌ی چه‌په‌کانی خه‌و ده‌خۆن زیاتر له‌که‌سانی دیکه‌ پووبه‌پووی مردن ده‌بنه‌وه، به‌ شیوه‌یه‌کی تیببینکراو " به‌ درێژایی ماوه‌کانی تاقیکردنه‌وه‌کان، که‌ به‌ گشتی چه‌ند سالتیک به‌رده‌وام ده‌بوون، ئه‌و که‌سانه‌ زیاتر پووبه‌پووی مه‌ترسی ده‌بوونه‌وه، له‌وانه‌ که‌ چه‌په‌کانی خه‌و ناخۆن. دواى که‌مێکی دیکه‌ گفتوگۆی ئه‌و پرسه‌ ده‌که‌ین.

به‌لام ئه‌نجامدانی به‌راوردی هاوسه‌نگ پشت به‌ بنه‌مای داتا‌کانی یه‌که‌م "یان کۆن" ده‌به‌ستیت، زۆربه‌جار پرسه‌که‌ ئالۆزه، له‌ ئه‌نجامی نه‌بوونی ژماره‌ی پێویستی به‌شداربووان له‌ تاقیکردنه‌وه‌کان؛ یان له‌ ئه‌نجامی بوونی فاکته‌ریک، که‌ کریپکی نه‌توانیت کۆنترۆلی بکات، تاکو‌ بتوانیت رینگری له‌ شیواندنی پێوانی کاریگه‌ریی چه‌په‌کانی خه‌و بکات. به‌لام ئه‌و ئاسته‌نگ و سه‌ختی و به‌ربه‌ستانه‌ی له‌ سالی (۲۰۱۲) نه‌مان، کاتیک کریپکی و هاوپێکانی به‌راوردی هاوسه‌نگی و کۆنترۆلکردنیان ئه‌نجامدا، به‌وشیوه‌یه‌ زیاتر له‌ ده‌هه‌زار له‌و نه‌خۆشانه‌یان پشکنی، که‌ چه‌په‌ی خه‌ویان خواردبوو، زۆربه‌ی نه‌خۆشه‌کان چه‌پی زۆلپیدیمیان خواردبوو، ناوه‌ بازرگانییه‌که‌ی ئامپینه، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی هه‌ندیکیان چه‌پی تیمازپامیان خواردبوو "ناوه‌ بازرگانییه‌که‌ی رېستوئیلنه"، هه‌روه‌ها لیکۆئیلنه‌وه‌یان له‌سه‌ر بیست هه‌زار که‌سی دیکه‌ی ئه‌نجامدا، که‌ هاوشیوه‌ی به‌شداربووانی کۆمه‌له‌ی یه‌که‌م بوون، له‌ پووی ته‌مه‌ن و نه‌ژاد و په‌گه‌ز و پاشخانی کۆمه‌لایه‌تی، به‌لام چه‌پی خه‌ویان نه‌خواردبوو. له‌ ئه‌نجامدا کریپکی توانی زۆر فاکته‌ری دیکه‌ به‌ بنه‌ما وه‌رگریت، که‌ ده‌توانن پۆل و کاریگه‌رییان له‌سه‌ر مردن هه‌بیت، فاکته‌ره‌کانی مردن "نیشانه‌ی جه‌سته‌یی بوون"، هه‌روه‌ها میژووی په‌یره‌وکردنی چالاکییه‌ جه‌سته‌یه‌کان و جگه‌ره‌کێشان و خواردنه‌وه‌ی کحولی بوون. کریپکی به‌دواى ئه‌گه‌ره‌کانی نه‌خۆشی و مردن له‌ ماوه‌ی کاتی نێوان دوو سال و یه‌ک سال نێو ده‌گه‌را. شیوه‌ی ژماره‌ (۱۵) ئه‌وه‌ پوون ده‌کاته‌وه. ده‌رکه‌وت ئه‌وانه‌ی چه‌پی خه‌و له‌و ماوه‌ کورته‌ ده‌خۆن، بۆ ماوه‌ی "دوو سال یان یه‌ک سال و نیو"، زیاتر پووبه‌پووی مه‌ترسی مردن ده‌بنه‌وه، رێژه‌ی مه‌ترسیان یه‌کسانه‌ به‌ (۴.۶) جار له‌و که‌سانه‌ی چه‌پی خه‌و به‌کارناهیئن.

کریپکی ئه‌وه‌ی دۆزیه‌وه، مه‌ترسی مردن گونجاوه‌ له‌گه‌ل زۆری به‌کارهێنانی ئه‌و چه‌پانه، ئه‌و که‌سانه‌ی زیاده‌پووی له‌ به‌کارهێنانی چه‌پی خه‌و ده‌که‌ن، " له‌ سالتیک زیاتر له‌ (۱۳۲) چه‌پ ده‌خۆن، به‌ رێژه‌ی (۵.۳) زیاتر له‌و کۆمه‌له‌ی کۆنترۆلکراوی به‌شداربوو که‌ چه‌پی خه‌ویان نه‌خواردبوو، پووبه‌پووی مه‌ترسی مردن ده‌بنه‌وه.

وتنه‌ی (۱۵) مه‌ترسی مردن به هۆی چه‌پی خه‌و



ئاگادارکردنه‌وه‌ی به‌هیزی مه‌ترسی مردن، بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی زۆر چه‌پی خه‌و ده‌خۆن، ته‌نانه‌ت بۆ ئه‌وانه‌ی دژی خواردنی چه‌پی خه‌ون " به‌لام له‌ ماوه‌ی سالی‌کدا زیاتر له‌ هه‌ژده‌ چه‌پ ده‌خۆن" ئه‌وانه‌ش ئه‌گه‌ری کاتی مردنیان نادیاره‌، له‌ ماوه‌یه‌کی کاتی به‌پیی ئه‌و هه‌لسه‌نگاندنه‌، به‌بری (۳.۶) جار زیاتر له‌و که‌سانه‌ی به‌ ئه‌به‌دی ئه‌و چه‌پانه‌ به‌کارناهیێن ده‌مرن.

د.کریپکی تاکه‌ توێژه‌ر نییه‌، به‌ په‌یوه‌ندی نیوان به‌کاره‌یتانی چه‌پی خه‌و و مه‌ترسییه‌کانی مردن گه‌یشته‌یت. به‌لکو زیاتر له‌ پازده‌ لیکۆلینه‌وه‌ی له‌و جو‌ره‌ له‌لایه‌ن کۆمه‌له‌ و تیمی جیاواز له‌ توێژه‌ران له‌ هه‌موو لایه‌کی جیهان ئه‌نجامدراوه‌؛ لیکۆلینه‌وه‌کان به‌ گشتی پێژه‌ی به‌رزی مردنی ئه‌و که‌سانه‌ ده‌رده‌خه‌ن، که‌ چه‌پی خه‌واندن ده‌خۆن.

پرسه‌که‌ ئه‌وه‌یه‌، ئه‌و که‌سانه‌ی چه‌پی خه‌واندن ده‌خۆن، ئه‌وه‌ چیه‌ ده‌یانکوژیت؟ وه‌لامدانه‌وه‌ی ئه‌و پرسیاره‌ به‌پیی داتا‌کانی به‌رده‌سته‌، پرسیکی سه‌خته‌، له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی به‌ پوونی سه‌رچاوه‌ی زۆری مردنه‌کان ده‌زانین. له‌ پرسى هه‌ول‌دان بۆ گه‌یشتن به‌ وه‌لامه‌کان،

هەریەک لە کریپکی و زۆر لە کۆمەڵەی توێژینه‌وه سەر‌به‌خۆییەکانی دیکە، بە‌رده‌وام‌بوون لە‌سەر هە‌ڵسە‌نگاندنی ئە‌و داتایانەی لە ئە‌نجامی لێ‌کۆڵینه‌وه لە خواردنی حە‌پە بە‌رب‌لا‌وه‌کانی خە‌واندن دەر‌چوونە، زۆربە‌ی حە‌پە‌کان بە‌ نزیک‌ی حە‌پە‌کانی زۆ‌لپ‌یدیم (ئامپین) و تیم‌از‌یپام (ر‌یستوریل) و ئ‌یزۆ‌پ‌یک‌لون (لون‌یسات) و زالی‌لون (سوناتا) یە، هە‌روه‌ها ژمارە‌یەک لە حە‌پی ئ‌ارام‌کەرە‌وه‌ی دیکە‌یان ت‌یادایە، لە‌وانە ت‌ریاز‌ولام (ه‌السی‌لون) و ف‌لۆ‌رز‌یپام (د‌المین).

خواردنی ئە‌و حە‌پانە هۆ‌کاری با‌وی مردن و بوونی پ‌ژ‌ه‌ی بە‌رزی نە‌خۆشیە‌کان، زیاتر لە پ‌ژ‌ه‌ی ئ‌اسایی. لە بە‌شی یە‌کە‌می ئە‌م ک‌تیبە‌دا، گ‌فت‌و‌گ‌ومان لە‌سەر ئە‌و هە‌قیقە‌تە کرد، خە‌و یە‌ک‌ئ‌یکە لە بە‌ه‌یز‌ترین چ‌الاک‌کەرە‌کانی سیستە‌می بە‌رگری، کە بە‌ر بە‌ ه‌یرشی نە‌خۆشی و پە‌تاکان د‌ه‌گرن، ک‌واتە لە‌بەر‌چی ئە‌و کە‌سانە‌ی حە‌پی خە‌و د‌ه‌خۆن، دو‌و‌چار‌ی پ‌ژ‌ه‌ی بە‌رزی توش‌بوون بە نە‌خۆشییە‌کان د‌ه‌بنە‌وه، لە‌گە‌ڵ ئە‌وه‌ی د‌ه‌ل‌ین: ئە‌و حە‌پانە خە‌وی چ‌اک‌کرد‌وونە؟ ک‌واتە لە‌بەر‌چی توش‌ی نە‌خۆشی د‌ه‌بن، لە‌گە‌ڵ ئە‌وه‌ی پ‌یش‌بینی د‌ه‌کن، توش‌ی نە‌خۆشی ناب‌ن، بە‌لام پ‌ی‌چە‌وانە‌کە‌ی پ‌رو‌ب‌دات؟ لە‌وانە‌یە ئە‌و خە‌وه‌ی حە‌پ و د‌ەرمانە‌کانی خە‌واندن د‌ه‌ی‌رە‌خس‌ت‌یت، نە‌توان‌یت بە‌رگری و قەرە‌بو‌و‌کرد‌نە‌وه‌ی بە‌سو‌دی‌ان پ‌ی‌ ب‌ه‌خس‌ت، کە خە‌وی س‌رو‌شت‌یی پ‌ی‌یان د‌ه‌بە‌خس‌ت.

ئە‌و پ‌رسە سە‌بارە‌ت بە‌ کە‌سانی بە‌س‌ال‌چ‌وو زیاتر مایە‌ی قە‌لە‌قییە، لە‌بەر ئە‌وه‌ی ئە‌گە‌ری توش‌بوون بە نە‌خۆشی‌یان زیاتر، لە‌و کە‌سانە‌ی جە‌ستە‌یان لا‌وا‌زە و حە‌پی خە‌و نا‌خۆن و بە‌س‌ال‌چ‌وون، هە‌روه‌ها لە‌و بە‌س‌ال‌چ‌وانە‌ی حە‌پ خە‌و نا‌خۆن. بە‌را‌ورد بە‌ کە‌سانی گە‌نج، کە‌سانی بە‌ س‌ال‌چ‌وو لە‌ کۆ‌مە‌لگە‌کە‌ماندا ئە‌و کە‌سانە‌ن لە‌ پ‌رو‌ی بە‌رگری د‌ۆخ‌یان ش‌ل‌وق و ش‌ی‌وا‌وه، ها‌وکات کە‌سانی بە‌س‌ال‌چ‌وو حە‌پی خە‌و لە‌ کە‌سانی د‌یکە‌ی گە‌نج زیاتر بە‌کار‌دە‌ه‌ین، بە‌س‌ال‌چ‌وو‌ه‌کان زیاتر لە (50%) ی ئە‌و کە‌سانە پ‌ی‌ک‌دە‌ه‌ین کە ئە‌و حە‌پانە‌یان بۆ دادە‌ن‌ر‌یت. پ‌شت بە‌ستان بە‌و هە‌قیقە‌تە گون‌جا‌وانە، لە‌وانە‌یە ئ‌یستاکاتی ئە‌وه بیت، زان‌ست‌یی پ‌ز‌یش‌کی، هە‌ڵسە‌نگاندن بۆ مە‌یلی زۆ‌ر دانانی حە‌پ و د‌ەرمانە‌کانی خە‌واندن بۆ بە‌س‌ال‌چ‌ووان ب‌کات.

هۆ‌کاری‌کی د‌یکە‌ی مردنی پ‌ه‌ی‌و‌ه‌ند‌یدار بە‌ خواردنی حە‌پی خە‌واندن، زیاد‌بوونی مە‌تر‌سی پ‌رو‌دا‌وه ب‌کو‌ژە‌کانی ها‌ت‌و‌چ‌و‌یە، ئە‌نجامە‌کە‌ی د‌ه‌گەر‌یت‌ه‌وه بۆ خە‌و، ئە‌و د‌ەرمانە‌یان کار‌یگەر‌یی لا‌وا‌زی بە‌ئ‌ا‌گا نە‌بوونی تە‌وا‌ویی هە‌ند‌یک لە‌و کە‌سانە‌ی حە‌پی خە‌و د‌ه‌خۆن. هە‌ریەک لە‌و پ‌رسانە، د‌ه‌توان‌یت و‌اب‌کات کە‌سە‌کە لە‌ کاتی ل‌ی‌خ‌و‌ر‌ینی ئ‌ۆ‌تۆ‌مۆ‌ب‌یل لە‌ پ‌و‌ژی د‌واتر خە‌والۆ ب‌کات، هە‌روه‌ها زیاد‌بوونی مە‌تر‌سی کە‌وتن لە‌ ش‌ه‌ودا، لە‌ ن‌ی‌و فاک‌تەرە زۆ‌ره‌کانی مردن هە‌ژمار د‌ه‌ک‌ر‌یت، بە‌ ت‌ایبە‌تی لە‌ بە‌س‌ال‌چ‌ووان، هە‌روه‌ها پ‌ه‌ی‌و‌ه‌ندییە‌کی

دیکه‌ی نه‌رینی، له‌و که‌سانه‌ی حه‌پی چاره‌سه‌ری خه‌و به‌کارده‌هینن، پ‌ژده‌ی جه‌لته‌و نه‌خ‌وشیه‌کانی دل به‌رز ده‌کاته‌وه.

له‌و پرسه‌وه چیرۆکی شیرپه‌نجه‌ دیت. لیکۆلینه‌وه‌کانی پیشوو جه‌ختیانکرده‌ سه‌ر ئاماژه‌ی بوونی په‌یوه‌ندی له‌ نیتوان دهرمانی خه‌واندن و مه‌ترسییه‌کانی مردن به‌ ه‌وی شیرپه‌نجه‌وه. به‌لام ئه‌و لیکۆلینه‌وانه‌ به‌ ته‌واویی ریک‌خراونینه‌، له‌ پ‌ووی ئه‌و پرسانه‌ی به‌راوردیان ده‌کات. به‌لکو لیکۆلینه‌وه‌که‌ی کرپیک‌ی کارنکی زۆر چاکتری له‌سه‌ر ئه‌و پرسه‌ کردووه، بریتییه‌ له‌ به‌دواداچوون بۆ کاربگه‌ری دهرمانه‌ زۆر نوینییه‌کانی خه‌واندن، که‌ په‌یوه‌ندی زیاتر به‌ پرسه‌که‌وه‌ ه‌یه‌، ئه‌ویش حه‌پی ئامپینه‌، ده‌ریخستوه‌ ئه‌و که‌سانه‌ی حه‌په‌کانی خه‌واندن ده‌خۆن، پ‌ووبه‌پ‌ووی ئه‌گه‌ری توشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌ ده‌بنه‌وه، ئه‌وه‌ش له‌ رینگای لیکۆلینه‌وه‌یه‌ک که‌ ماوه‌ی دوو سال و نیوی خایاندوه، به‌ پ‌ژده‌ی (۳۰ - ۴۰%) به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و که‌سانه‌ی ئه‌و حه‌پانه‌ ناخۆن. به‌لام حه‌په‌ تازه‌ و نوینییه‌کانی خه‌واندن؛ وه‌کو تیمازیپام (ریستوریل)، ئه‌و دهرمانانه‌ په‌یوه‌ندیان به‌ مه‌ترسییه‌کانی توشبوون به‌ شیرپه‌نجه‌، زۆر به‌ه‌یز و پ‌وونه‌، که‌واته‌ ئه‌و که‌سه‌ی ژهمیکی سوک یان هاوسه‌نگ له‌و حه‌پ و دهرمانانه‌ ده‌خوات، مه‌ترسی توشبوونی به‌ شیرپه‌نجه‌ به‌ پ‌ژده‌ی زیاتر له‌ (۶۰%) زیاد ده‌کات. هه‌روه‌ها ئه‌گه‌ری توشبوونی به‌ شیرپه‌نجه‌ له‌ ماوه‌ی لیکۆلینه‌وه‌، به‌ پ‌ژده‌ی نزیک له‌ (۲۰%) له‌و که‌سانه‌ زیاد ده‌کات که‌ ژهمیکی گه‌وره‌تر له‌ زۆلپیدیم (ئامپین) ده‌خوات.

پرسی گرنگ و وروژینه‌ر ئه‌وه‌یه‌، کۆمپانیای دهرمان له‌و تاقیکردنه‌وه‌یه‌ی له‌سه‌ر ئاژه‌لان ئه‌نجامیداوه، ئاماژه‌ی به‌ هه‌مان مه‌ترسی کاربگه‌ری ماده‌ شیرپه‌نجه‌یه‌کان کردووه. له‌گه‌ل ئه‌و داتایانه‌ی کۆمپانیای دهرمان پیشکه‌شی ده‌زگای خۆراک و حه‌پی ئه‌مریکای کردووه، هه‌ندیک نا‌پ‌وونه‌، تاقیکردنه‌وه‌که‌ پ‌ژده‌ی به‌رزی ئه‌گه‌ری توشبوونی مشک و جورج له‌خۆده‌گریت، که‌ دوا‌ی پ‌یدانی ئه‌و دهرمانه‌ باوه‌ی خه‌واندن تاقیکردنه‌وه‌یان له‌سه‌ر کراوه‌.

ئایا ئه‌و ئه‌نجامه‌ ده‌یسه‌لمینیت، دهرمانی خه‌واندن ه‌ۆکاری شیرپه‌نجه‌یه‌؟ بێ گومان نه‌خیز. له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌نجامه‌کان له‌ خۆیاندایه‌ ئه‌و پرسه‌ ناسه‌لمینن. به‌لکو شرۆڤه‌ و شیکاری شویتگره‌وه‌ ه‌یه‌، بۆ نموونه‌، له‌وانه‌یه‌ ئه‌وانه‌ی گرفتی خرابی خه‌ویان ه‌یه‌، پیش خواردنی دهرمان، له‌ بنه‌ماوه‌ پ‌الیناوان دهرمانی خه‌واندن بخۆن، نه‌ک حه‌په‌کانی خه‌واندن، هاوکات ئه‌وه‌ وایکردووه‌ ته‌ندروستییان خراب بیت، به‌لام هه‌رچه‌نده‌ که‌سه‌که‌ له‌ پیش خه‌و کیشه‌ی زیاتری هه‌بیت، ژماره‌ی حه‌په‌کانی ده‌یخوات زیاتر ده‌بیت؛ ئه‌وه‌ وامان لیده‌کات، مردن و

توشبوون به شیرپه‌نجه بگێڕینه‌وه بۆ زیاده‌پۆیی‌کردن له پشت به‌ستان به ژمه
ده‌رمانه‌كان، يان بۆ هه‌مان په‌يوه‌ندی كه د. كریپكی و توێژه‌رانی دیکه تێبینیان‌کردووه.

به‌لام هه‌مان راده و ئه‌گه‌ر هه‌یه، كه حه‌پی خه‌واندن هۆكاری مردن و توشبوونه به
شیرپه‌نجه. سه‌باره‌ت به‌و پرسه، تاكو وه‌لامی كۆتاییمان ده‌ستده‌كه‌ویت، پتویسته
تاقی‌کردنه‌وه له‌سه‌ر نه‌خۆشه‌كان ئه‌نجام بده‌ین، كه تایبه‌ت‌كاراوان بۆ لێكۆڵینه‌وه له‌و كۆمه‌له
نه‌خۆشانه‌ی مه‌ترسی نه‌خۆشكه‌وتن و مردن‌یان له‌سه‌ره. به‌لام ئه‌و تاقی‌کردنه‌وه‌یه هه‌رگیز
ئه‌نجام نادریت، له‌به‌ر ئه‌و بنه‌ما ئه‌خلاقیانه‌ی له تاقی‌کردنه‌وه‌كان كۆنترۆلی مه‌ترسییه‌كانی
مردن و توشبوون به شیرپه‌نجه‌ی په‌يوه‌ست به حه‌په‌كانی خه‌و ده‌كات، كه "پرسی
توشبوون، پرسیکی پوونه و زۆر به‌رزه" له تاقی‌کردنه‌وه‌كان.

ئایا نابیت كۆمپانیا‌كانی ده‌رمان زۆر ڕاشكاوترین، له پرسى په‌يوه‌ست به به‌لگه‌كان و
مه‌ترسییه‌كانی له ئیستا پووبه‌روومان ده‌بنه‌وه، كه په‌يوه‌ندیان به به‌كارهێنانی حه‌په‌كانی
خه‌وه‌وه هه‌یه؟ مایه‌ی داخه، له كاتێكدا كۆمپانیا گه‌وره‌كانی ده‌رمان ده‌كرا زۆر توند‌بن له
پرسی تایبه‌ت به دووباره‌ ڕوانین بۆ داتا پزیشکیه‌كان، ئه‌وه پرسیکی ڕاسته، به تایبه‌تی
داوی ئه‌وه‌ی ڕه‌زامه‌ندی له‌سه‌ر ده‌رمانه‌كان به پیتی هه‌لسه‌نگاندنی سه‌لامه‌تی بنه‌په‌تی
ده‌دریت. هه‌روه‌ها پرسه‌كه زۆر توندتر ده‌بیت، كاتێك ئه‌و قازانجه‌ی له ئه‌نجامی ده‌رمان
به‌ده‌ستی ده‌هێنن.

به ڕوانین بۆ فلیمه بنه‌په‌تییه‌كانی "جه‌نگی هه‌ساره‌كان"، ئه‌و فلیمانه له میژوودا زۆرترین
داهاتیان هه‌یه، كه زیاتر له چل ساڵه نمایش ده‌کړین، نزیکه‌ی سی بلیۆن دۆلار داهاتیان
کۆکردووه‌ته‌وه، پتویسته ئه‌و راستیه بلێین: حه‌پی ئامپین زیاتر له بیست و چوار مانگی
نه‌خایاند، قازانجی فرۆشتنی گه‌یشه‌ چوار بلیار دۆلار، به‌ده‌ر له‌و داهاته‌ی له بازا‌ری ڕه‌ش
بۆی هاتووه، بێگومان ئه‌وه ژماره‌یه‌کی گه‌وره‌یه، ناکریت کاریگه‌ری له‌سه‌ر پ‌رۆسه‌ی
به‌یاردان له ئاسته‌ جیاوازه‌كان، له‌سه‌ر هه‌موو كۆمپانیا‌كانی ده‌رمان نه‌بیت.

له‌وانه‌یه ئه‌و ده‌رئه‌نجامه كه‌مترین جیاوازی و ناكۆکی سه‌باره‌ت به پرسى
مه‌ترسییه‌كانی حه‌پی خه‌و و به‌لگه‌كانی له‌سه‌ر ئه‌و پرسه، پیتی گه‌یشه‌توینه‌ بوروژینیت،
له‌به‌رئه‌وه‌ی هه‌چ لێكۆڵینه‌وه‌یه‌ك نییه، تاكو ئیستا ده‌ری خستبیت حه‌په‌كانی خه‌و ده‌توان
پۆحی نه‌خۆشه‌كان له مردن ڕگار ده‌كهن. داوی له‌به‌رچا‌وگرتنی هه‌موو ئه‌گه‌ره‌كان، ئایا
ئه‌وه ئامانجی پزیشکی و چاره‌سه‌رکردن به ده‌رمان نییه؟ به دید و بۆچوونی زانستی،
ئه‌گه‌ر هه‌چ دید و بۆچوونیکی پزیشکی نه‌بیت، ئه‌وه به‌لگه‌كانی له‌به‌رده‌سته، داوی
ره‌خساندن پۆشنیبری پزیشکی ڕاشكاوتر بۆ نه‌خۆشه‌كان ده‌كات، كه بیر له خواردنی

خه پى خه واندن دهكانه وه. ئه وه كه مترین خزمه ته، به و پىگايه خه لك ده توانیت مه ترسییه كان
بخه ملین و بریاره كانیان له سهر بنه ماى زانیاری ته واو به دن.

بۆ نمونه، ئایا ئیسته هه ستی جیاوازت له لا پهیدا بووه، له پرسى په یوه سبت به
به کارهیتانی خه په کانی خه واندن، یان هه ستی بهرده وامبوون له به کارهیتانی، دواى ئه وهى
هه موو ئه و به لگانه ده زانیت؟

له سهر بنه ماى ئه و بوو ئه رده وهیه، زۆر به راشکاوێ ده لیم: دژى دهرمان نیمه، به لکو
به ته وایی به پیچه وانه وه، سورم له سهر ئه وهى، دهرمان ههیه، ده توانیت یارمه تی خه لك
بدات، خه وى هه قیقى سروشتی بخه ون. زۆر کۆمپانیای دهرمان ههیه، كه زاناكانیان
دهرمانی خه واندنیان داده هیتاوه، ئه و کۆمپانیایانه ئه وه ناکه ن، به لکو کارى چاکه ده که ن و
راستگۆیانه ئاره زووی یارمه تیدانی ئه وانه ده که ن، به سه ختی ده توانن بخه ون.

ئه وه هه قیقه ته و دهیزانم، له بهر ئه وهى له ژيانى پیشه ییم چاوپیکه وتتم له گه ل زۆر به یان
کردووه، هاوکات له بهر ئه وهى توێژه رم، سورم له سهر یارمه تیدانی زانستی بۆ دۆزینه وهى
دهرمانى نوێ له پىگای لیکۆلینه وهى سه ره بخۆی ته واو، به و په رى چاودیرییه وه. ئه گه ر له
کۆتاییدا توانیان دهرمانیکى له و جۆره په ره پێده ن "دهرمانیک به لگه ی زانستی به رجه سته
بیسه لمینیت، سو ده کانی زۆر له هۆکاره کانی مردن زیاتره، كه له ئه نجامی دهرمانه که
پووده دات، بىگومان لایه نگرى ئه و دهرمانه ده بم. ئه وهى له و پرسه دا گرنگه، ئه و دهرمانه ی
خه و، تاكو ئیستا بوونی نییه!

له برى خواردنی دوو له وانه، ئه وه تاقیبکوه (DON'T TAKE TWO OF THESE, INSTEAD TRY THESE)

له گه ل بهرده وامى و په ره سه ندى زیاترى توێژینه وه كان له سهر دهرمانه کانی خه واندن،
به خیرایى شه پۆلیکی نوێ وروژینه رى ناده رمانى له پىگای چاکترکردنی خه و
دهرکه وتووه. كه بریتییه له پىگاكانى چالاکردنی کاره بايى و موگناتیسی و دهنگى بۆ
زیادکردنی خه وى جۆرى قول، ئه گه رچى له ته وه ره کانی پێشو و قسه مان له سه رى ئه و
پىگایانه کردووه، كه تاكو ئیستا له قوناغى سه ره تاییدایه، به لام هیشتا ژماره یه ک شینوازی
پهفتارى کارا بۆ چاکترکردنی خه و ته هیه، به تایبه تی ئه گه ر گرفتى خه وزپانت ههیه.

له ئیستادا کاریگه رترین پىگا له نیو پىگا زۆره کانی "چاره سه رکردنی پهفتارى
درکردنی خه وزپانه"، یان "SBT-1". ئه و پىگایه له هه موو پىگاكانى دیکه له کۆمه لگا
پزیشکییه كان پێشووازی لیده کریت، له سهر ئه و بنه مایه ی پىگای یه که مى چاره سه رکرده.
له گه ل یه کیک له چاره سه رکراره كان بۆ ماوه ی چه ند هه فته یه ک، کار له سهر کۆمه لیکى

دیاریکراو لهو پښتیاڼه کراوه، مه به سستی سهره کی پښتیاڼی چاره سهرکردن، شکاندنی خوی خه وی خراپه، هه روه ها چوڼیه تی هه لسوکه وټکردنه له گهل سهرچاوه کانی قه له قی که پښتیری له خه و ده کهن.

ئو پښتیاڼی چاره سهرکردن له سهر پرنسیپه بڼه پښتیه کانی خه وی ته ندروست بونیادنراوه، له پاشکوی ئو کتیبه دا وه لاسی پرنسیپ و میکانیزمه کانی ئو پښتیاڼی دراوه ته وه، که شیوازی ئاماده کراوی ته واو به پښی حاله تی نه خو شه که دیاریکراوه، هه روه ها به پښی کتیشه کانی نه خو شه که و پښتیا و شیوازی ژبانی. هه ندیک له شیوازه کان پوونه، هه ندیکی دیکه یان ئالوزه و زور پوون نییه، به لام به شیک له پښتیا و شیوازه کان بو خوڼنه ران، به پښچه وانه ی هه سته کانیان دهرده کهن.

شیوازی پوون بریتیه له که مکړنه وه ی به کاره یتانی کافاین و کحول، هه روه ها دوورکه وټنه له ته کنه لوژیای شاشه روژن له ژووری خه وټن، پښیسته ژووری خه و که میک سارد بیت. هاوکات پښیسته نه خو ش ئه وانه بکات:

۱- کاتی جښیر بو خه وټن و هه لستان له خه و دیاری بکات، ته نانه له روژانی پشوی کوټایی هه فته ش.

۲- نه چوونه سهر جښگی خه و، ته نها له کاتی هه سترکردن به وه نه وز نه بیت، هه روه ها سهرخه و نه شکاندن له سهر قه نه ف له کاتی زو له پښ خه وټن یان له کاتی ئیواران.

۳- مروټ به ته واوی پښتیری له مانه وه به بڼداری بو ماوه یه کی دښ له سهر جښگی خه وټن بکات، به لکو ده بیت هه لسیته و کاریک بکات، به مه رجیک ئو کاره ی ده یکات، چالاکیه کی ئارامبوونه وه بیت و یارمه تی خاوبوونه وه ی بڼات، بوئوه ی ئاره زووی خه وټن زیاد بکات.

۴- ئه گهر مروټ گرفتی خه وی شه وانه ی هه بیت، ده بیت له سهرخه و شکاندن به روژ دوورکه و ټته وه.

۵- دوورکه وټنه له و بیرکردنه وانه ی قه له قی ده وروژنښن، دوورکه وټنه له ترس، له پښتیا خاوکردنه وه ی هزی و بیر له پښ خه و.

۶- دانه نانی کاتر میز له ژووری خه وټن، له بهر ئه وه ی مروټ له شه ودا به قه له قی چاو دښری کاتر میزه که ده کات.

ئو شیوازه ی پښچه وانه ی رهفتاری درکردنی چاره سهری قه له قی دهرده کهن، بو یارمه تیدانی نه خو شی خه وزبان له خه وټن به کارده هینریت، شیوازی سنوردارکردنی ئو کاته یه، که نه خو ش له سهر جښگی خه وټن به سهری ده بات، که کاته که به هو ی کاتر میز

دیاری دهکریټ، یان که متریش له کاتی خه وټن دیاری دهکریټ، له ړیځای مانه وهی نه خوڅ به ټاگایې بڼ ماوه یه کی درېژتر؛ بهو شپوهیه فشاری خه و توندتر و به هیژتر ده بیټ، یان بریکی زیاتری ئا دینوسین له میښکی نه خوڅه که که له که ده بیټ. له گه ل ئه و فشاره توند و به هیژدی خه و، نه خوڅه که به خیرایی زیاتر ده خه ویت و خه ویکې قولتر و ئارامتر، له ماوه ی شهودا ده سټده که ویت.

بهو ړیځایه نه خوڅ متمانه به توانای خه وټنی خوی ده کات، بهو شپوهیه نه خوڅ شهو له دوا ی شهو، له سهر خه وټنی خیرا و تندرست به رده وام ده بیټ. له کاتیکدا که سی نه خوڅ ماوه ی چهند مانگیکه ناتوانیت بهو خیرایی و ئارامییه بخه ویت، یان چهند ساله، له نه جامدا که سی نه خوڅ به هو ی ئه و ماوه درېژدی به خه وټن به سهری ده بات، متمانه ی به خوی ده کات و ورده ورده ماوه ی خه وټنی زیاد ده کات.

همو و نه وانه مایه ی گومانن، یان نیمچه دروستکراون، ده بیټ خوینهر گومان بکات؛ یان نه وانه ی له سهر مه یلی وهرگرټنی دهرمان پراهاتوون، بویه پتویسته یه که مجار هه ولی هه لسه نگاندنې سوو ده جهخت و مسوگه ره کان بدات، بڼ چاره سه کردنی په فتاری درک کردنی که مخه ویی (CBT -I) پیش نه وهی ده سټبه رداری دهرمانه کانی خه واندن بیټ.

له نه جامی لیکولینه وه کانی له هه موو جیهان له سهر نه خوڅه کان دووباره ده بیټه وه، دهریده خن کاریگریی ئه و ړیځایه له سهر چه په کانی خه واندنه، له پووی چاره سه رکردنی ژماره یه کی زوری کیشه کانی خه وی ئه و که سانه ی گرفتی خه زپانیا ن هیه. پوونبو وه ته وه چاره سه ری په فتاری درک کردنی خه زپان به رده وام له یارمه تیدانی ئه و که سانه سه رکه وټوو بووه، له سهر خه وټن به خیرایی له ماوه ی شهودا و له سهر خه وټن بڼ ماوه یه کی درېژ له شهودا، هه روه ها له به دیهینانی خه وی جوړی له ماوه ی که مکړدنه وهی ئه و کاته ی که سی نه خوڅ به بیداری له سهر جیگه ی خه وټن له کاتی شهودا به سهری ده بات.

پرسی گرنګ نه وهیه، سوو ده کانی چاره سه ری په فتاری درک کردنی خه وزپان، ماوه یه کی درېژ ده خایه نیت، تاکو دوا ی وه ستانی نه خوڅ له چونه لای که سی پسپوړ که چاره سه ری خه وی ده کات به رده وام ده بیټ، ئه و به ریه که وټنه ده وه سټیته سه ر لایه نی هاوډل له گه ل حاله تی خه وزپانه که، که نه خوڅ له خه وزپان به رده وام ده بیټ، تاکو له خواردنی چه په کانی خه واندن ده وه سټیت.

ئه و به لگه یه ی سه رکه وټنی چاره سه ری په فتاری درک کردنی خه وزپان به سهر چه په کانی خه واندن بڼ ده سټکه وټنی خه وی چاکتر له هه موو پووینک ده سه لمینیت، به لگه یه کی زور به هیزه. هه روه ها مه ترسییه کانی په یوه ست بهو تندرستی و سه لامه تیبه ی، که له وانه یه له

به کارهیتانی چاره‌سهری ره‌فتاری درککردنی خه‌وزپان به‌رجه‌سته بیت، زور سنورداره، یان هر به‌رجه‌سته نه‌بیت، له‌به‌رئه‌وهی به‌پنجه‌وانه‌ی حاله‌تی تایبته به‌حه‌په‌کانی خه‌وه؛ ئه‌و راستیه له‌دانپیدانانی ده‌سته‌ی ئه‌مریکا بۆ پزیشکان له‌سالی (۲۰۱۶) هاتووه، نیشانه‌یه‌کی جیاوازی له‌سهر پرسی چاره‌سهرکردنی خه‌وزپان دروست کرد، لیژنه‌یه‌ک له‌پزیشکانی خه‌و و زانایانی ناودار، هه‌لسه‌نگاندنیان بۆ لاینه‌ جیاوازه‌کانی چالاکیه‌کان و سه‌لامه‌تی چاره‌سهرکردنی ره‌فتاری درککردنی خه‌وزپان ئه‌نجامدا، به‌به‌راورد له‌گه‌ل هه‌په‌باوه‌کانی خه‌واندن.

تویژینه‌وه‌که له‌گوفاری پزیشکی "گورانی ناوخویی پزیشکی"، که‌پنجه‌یه‌کی بالای هه‌یه، ب‌لاوکرایه‌وه،

پوخته‌ی ئه‌نجامی هه‌لسه‌نگاندنه‌ گشتگیره‌که بۆ هه‌موو داتا‌کانی له‌به‌رده‌ستبوون به‌و شیوه‌یه‌بوو: پ‌نویسته‌ چاره‌سهری ره‌فتاری درککردن بۆ خه‌وزپان به‌کاربه‌یتریت، له‌سهر ئه‌و بنه‌مایه‌ی هیللی یه‌که‌می چاره‌سهرکردنی ئه‌و که‌سانه‌یه‌ توشی خه‌وزپانی دریژخایه‌ن بووینه، نه‌ک هه‌په‌کانی خه‌واندن به‌کاربه‌یتریت .

ده‌توانیت سه‌رچاوه‌ی زیاترت سه‌باره‌ت به‌ چاره‌سهرکردنی ره‌فتاری درککردنی خه‌وزپانت ده‌ستبه‌ک‌ویت، هه‌روه‌ها لیستی چاره‌سهرکه‌ره‌ شاره‌زا‌کانت له‌سهر لاپه‌ره‌ی ده‌زگای نیشتمانی بۆ خه‌و له‌سهر ئینته‌رنیت ده‌ستبه‌ک‌ویت. ئه‌گه‌ر توشی خه‌زپان بووی؛ یان گومان ده‌که‌یت توشی خه‌وزپان بووی، تکایه‌ ئه‌و سه‌رچاوانه‌ به‌کاربه‌ینه، پ‌یش ئه‌وه‌ی هه‌په‌کانی خه‌واندن به‌کاربه‌یتریت.

ره‌فتاری گشتی خه‌وی باش (GENERAL GOOD SLEEP PRACTICES)

سه‌باره‌ت به‌وانه‌ی گرفت‌ی خه‌وزپانیان نییه، هه‌روه‌ها گرفت‌ی هیچ جۆریک له‌ جۆره‌کانی شله‌ژانی خه‌ویان نییه، زور ر‌یکار و میکانیزم بۆ ده‌ستکه‌وتن و گه‌یشتن به‌ خه‌وی شه‌وانه‌ی زور باش هه‌یه، له‌ ر‌یگای به‌کاره‌یتانی "ر‌یکاره‌ ته‌ندروسته‌کانی خه‌و". سه‌باره‌ت به‌و پرسه‌ لیستیکی دوا‌ده‌ ئامۆژگاری بنه‌ره‌تی هه‌یه، ده‌توانیت له‌ لاپه‌ره‌ی په‌یمانگای نیشتمانی بۆ ئامۆژگاری له‌سهر ئینته‌رنیت ده‌ست به‌ک‌ویت، هه‌روه‌ها دوا‌ده‌ ئامۆژگارییه‌که له‌ پاشکۆی ئه‌م کتیبه‌دا هه‌یه. ئه‌و دوا‌ده‌ پ‌یشنیاره‌ هه‌موویان ئامۆژگاری نایابن. ئه‌گه‌ر ب‌ینیت ر‌ۆژانه‌ ته‌نها ده‌توانیت پابه‌ندی یه‌ک ئامۆژگاری بیت، ئه‌و ئامۆژگاریه‌ بۆ تویه و هه‌ولده‌ پابه‌ندی بیت: هه‌ر چیه‌که پ‌نویستبوو بیه‌که، بۆ ئه‌وه‌ی له‌ کاتیکی دیاریکراوی نه‌گۆر ب‌خه‌وی و به‌یانیان له‌ کاتیکی دیاریکراوی نه‌گۆر له‌خه‌و هه‌ل‌ستیت،

له وانه يه ئه وه تاكه پښتگای کاریگه ر بیت، بۆ چاککردنی خهوت، ته نانهت ئه گه ر ناچار بووی کاتژمیری ئاگادارکردنه وه بۆ کاتی خه و هه لستان به کار به یښت، هه نگاوی دواتر، نهک کوتا هه نگاوه، دوو پرسیار به به رده وامی له لایه ن خه لگ ئاراسته م ده کړیت، پرسیاره کان په یوه ستن به چاککردنی خه و، له پښتگای سیسته می خوراکي و په یږه وکردنی چالاکي جهسته یی.

له نیوان خه و و کوششی جهسته په یوه ندی دوو ئاراسته یی هه یه، زور به مان ده زانین خه وی قولی به رده وام چونه، که له دوی چالاکي جهسته یی بۆ ماوه یه کی به رده وام ده خه وین، ئه و خه وه له ئه نجامی رۆیشتن به یی بۆ ماوه ی پوژیکي ته واهه، هه روه ها لیکوړینی پاسکیل بۆ ماوه یه کی دريژ، یان پوژیک له کاری تاقهت پروکین له ناو باخچه. لیکوړینه وه یه کی زانستی هه یه، ده گه رپته وه بۆ هه فتاکانی سه ده ی بیستم، جهخت له به شیک له و "داناییه" خودییه ده کات، به لام گریمان ده کم، چالاکي جهسته یان کاری تاقهت پروکین ئه و هیزی خه واندنی نییه، که پیتشبینی ده که یښ. یه کیک له و لیکوړینه وانه ی له سالی (۱۹۷۵) بلاوکرابووه وه، تیایدا هاتووه، زیادبوونی هه نگاو هه نگاوی چالاکي جهسته یی له کوړانی ته ندروست، له شه وی دوی ئه و پوژهی چالاکي جهسته یی تیادا ئه نجام ده دن، بری خه وی قولی نه مانی جولهی خیرای چاویان زور چاکتر ده بیت. به لام لیکوړینه وه یه کی دیکه، قسه سه بارهت به به راوردی نیوان ئه و که سانه ده کات، که وهرزش ده که ن و ئه وانه ی وهرزش ناکه ن، بۆ زانیاری ئه و گروپانه له پرووی ته مه ن و په گه ز وه کو یه که ن، راسته ئه وانه ی وهرزش ده که ن، بریکي زیاتر خه وی قولی نه مانی جولهی خیرای چاویان زیاد بکات، به راورد به وانه ی وهرزش ناکه ن، به لام جیاوازییه که ساده و که مه، شایه نی باسکردن نییه.

هه روه ها لیکوړینه وه ی فراوانتر و ریکخراوتر به هه والی زور ئه رینی له لیکوړینه وه کانی پیتشوو ئه نجامدراوه، له گه ل جیاوازیی گرنه و بایه خدار، راهینانی وهرزشی ریکخراوی که سانی پیگه یشتوو و گه نجی ته ندروست، ده بیت هه وی زیابوونی ماوه ی کاتی خه وتن به گشتی، به تایبه تی زیادبوونی خه وی قولی نه مانی جولهی خیرای چاو. هاوکات واده کات خه و قولتر بیت، خه وی قول ده بیت هه وی زیاتر چالاک بوونی هیزی شه پوله کاره باییه کانی میتشک.

هه روه ها چاکتربوونی هاوپژه یان یه کسان، له پرووی کاتی خه و، له که سانی پیگه یشتووی ته مه ن ناوه ند و به سالاجوو که چالاکي جهسته یی ئه نجام ده دن، ئه گه ر له هه ندیک حالهت چاکتر بوونه که زیاتریش نه بیت، بۆنمونه له و که سانه ی به خویان

دهيانگوت: خهويان زور خراپه، ههروهه ها ئهوانه ی به ديارىکراوى نهخوشى خهوزپانيان ههبوو.

ليکولينهوهکان به گشتى ههئسهنگاندنى ئاستى بنهپهتى خهوى ئهوه کهسانه دهگرتهوه، که بؤماوهى چهند شهويک ناخهون، دواتر ئهوه کهسانه به سيستهميک راهيتانانى وهرزشييان بؤ ماوهى چهند مانگيک به بهردهوامى پى دهکريت. دواى راهيتانانه وهرزشييهکان، تويزهران بهدواداچوون بؤ چاکتربوونى خهويان دهکهن، له ئهنجامى پهپهروکردنى راهيتانه وهرزشييهکان، ئهگهرى چاکتربوونى خهويان ديارى دهکهن: خهو جوړى خودييان چاکتر دهبيت؛ ههروهه ها برى خهوى گشتييان چاکتر دهبيت. ههروهه ها کاتى پنيويستيان بؤ خهولیکهوتن کهم دهبيتهوه. بهشداربووانى تاقیکردنهوهکه، دهئین: ژمارهى جارهکانى بيداربوونهويان له شهودا کهمبووهتهوه، له يهکيک له ديرينترين ليکولينهوهکانى تاکو ئیستا ئهئىجامدراوه، ماوهى خهوى کهسانى بهسالآچووى توشبوو به خهوزپان، له ههر شهويک دواى تپيهپاندنى چوار مانگ له چالاكى جهستهيى نزيکهى يهک کاتژمير زيادى کردبوو.

بهلام پرسىکى پيشيى نهکراو ههيه، بهلگهى پهپهوندى له نيوان پهپهروکردنى چالاكى جهستهيى و برى خهوى زيادبوو له پوژيک بؤ پوژيکى ديکه نييه، مهبهست ئهوهيه بهشداربووانى تاقیکردنهوهکه، له شهوى دواى پوژى پهپهروکردنى چالاکيه وهرزشييهکان، خهوزپانيان زيادى کرد، بهراورد لهگهئ ئهوه پوژانهى بهپى سيستهمى ريکخراو، پهپهروى چالاكى وهرزشييان نهکردبوو. هاوکات پينچهوانهکى پيشيى نهکراو بوو.

لهوانهيه حالتهى چاوهپوانهکراو کهمتر بيت، کاتيک دهركهوت پهپهوندى پينچهوانه له نيوان خهو و پهپهروکردنى چالاكى جهستهيى له پوژى دواى خهو نييه، لهبرى دهركهوتنى کارىگهريى چالاکيه جهستهييهکان لهسهر خهو لهو شهوهى راستهوخو دهکوهيته دواى پوژى چالاکيه جهستهييهکان. پرسىکى تاقیکراوهيه، کاتيک خهو له شهودا خراپ دهبيت، هيزى راهيتانانى وهرزشى و ماوهى بهردهوامى له پوژى دوايى زور کهم دهبيتهوه. به پينچهوانهوه کاتيک خهو باش دهبيت، ئاستى چالاكى وهرزشى دواى ئهوه شهوه بهرز دهبيتهوه، به واتايهکى ديکه، کارىگهريى خهو لهسهر چالاكى جهستهيى، زياتره له کارىگهريى چالاكى جهستهيى لهسهر خهو.

بهلام پهپهرونديهکه به شيوهيهکى پوون لهگهئ مهيلى تيبينىکراو بؤ زيادبوونى چاکتربوونى خهو به دوو ئاراستهيهى دهمينيتهوه، لهگهئ زيادبوونى ئاستى چالاكى جهستهيى، ههروهه ها لهگهئ کارىگهريى هيزى خهو لهسهر چالاكى جهسته له ماوهى پوژدا.

بەشداربووانى تاقىكرنەنەو كە لە ئەنجامى چاكتربوونى خەويان ھەستيان بە ئاگايى و
ورىايى و ھىزى وزەى زياتر كرد، ھەروەھا نيشانەكانى كەئابە بە گونجاوى لەگەل
چاكتربوونى خەويان كەمىكرد. پرسیكى پرونە ژيانى خاوخلیسك فاكتهریكى یارمەتیدەرى
خەوى قولى باش نییە. لەسەر بنەمای ئەو تىگەیشتنە، پتویستە ھەموومان ھەولێ
پەپەرەوکردنى جۆرىك لە جۆرەكانى راھیتانى وەرزشى رېكخراو بدەين، بۆئەوھى یارمەتى
خۆمان بدەين، تاكو برى خەومان و جۆرییەكەى چاكتربكەين، نەك تەنھا بۆ دەستكەوتنى
جەستەى تەندروست و رېك.

ھاوكات خەو پالپىستى وزە و جەستە شیاو دەكات، ھەروەھا پۆلى ئەرپنى بەردەوامى لە
چاكتربوونى چالاكى وەرزشى دەبینیت ھەروەھا پۆلى ئەرپنى لە چاكتربوونى تەندروستى
ئەقلى دەبینیت.

تېببىیەكى كورت و پوخت، تايبەت بە چالاكى جەستەى؛ ھەولەدە راھیتانى وەرزشى
راستەوخۆ لە پىش خەو پەپەرەوبكەى، لەوانەى پلەى گەرمى ناوھەوى جەستە بۆ ماوھى
كاتزەمىرىك یان دوو كاتزەمىر دواى كۆتايى ھاتنى ھالەتى كۆششى جەستەى بە گەرمى
بمىنیتەو. ئەگەر پىش كاتى خەو بە ماوھىەكى كورت چالاكىیەكە بكەیت، لەوانەى دابەزىنى
پلەى گەرمى ناخەكێى بۆ ئاستى پتویست، پرسیكى سەخت بىت، بۆ ئەوھى خەوت بىت،
ھۆكارى دانەبەزىنى پلەى گەرمى لە ئەنجامى زیادبوونى رېژەى گۆپانكارى بە ھۆى
كۆششەكانى جەستە دەبىت.

بۆیە باشتەرە كاتى راھیتانى وەرزشى دوو یان سى كاتزەمىر پىش كاتى پاكشان لەسەر
جیگەى خەو بىت، ھەروەھا گلۆبى ژوورەكەش بكۆژینریتەو ھیوادارم گلۆبەكە LED
نەبىت.

پرسی پەپەرەست بە سیستەى خۆراكى، توژینەو و لىكۆلینەوھەكانى پرسى كاریگەرى
خواردنەكان و سیستەى خواردنەكان لەسەر خەوى شەوانە وەرگرتووە، تاكو ئىستا
سنوردارە. بەلام دەبىت بە توندی و وریایەو بېرى كالىرىيەكان بزانی، كە مرۆف لە
ماوھى خواردنى خۆراكەكان دەستى دەكەوێت، مرۆف نزیكە (۸۰۰) كالىرى لە پۆژىك بۆ
ماوھى یەك مانگى تەواو لە خواردنەكان دەستەكەوێت، ئەو بېرى كالىرى وادەكات خەوى
سروشتیى بىت بە پرسیكى زۆر سەخت، لەگەل ئەوھى بېرى خەوى قولى نەمانى جولەى
خیرای چاو لە شەودا كەم دەكاتەو.

بەلام كاتىك شتىك دەخۆیت و ھەندىك كاریگەرى لەسەر خەوى شەوان دروست
دەكات، لەبەرئەوھى خواردنى خۆراكى دەولەمەند بە كاربۆھیدرات و ھەژار بە چەورى، بۆ

ماوهی دوو پوژ ده‌بیته هۆی که مکړدنه وهی بری خهوی قولی نه‌مانی جول‌هی خیرای چاو له شه‌واندا، به‌لام بری خهون له قوناغی خهوی جه‌لی خیرای چاو زیاد ده‌کات، به‌راورد له‌گه‌ل به‌رده‌وامی بۆ ماوهی دوو پوژ له‌سهر سیستمی خوراکي هه‌ژار به کاربوه‌یدرات و ده‌وله‌م‌ند به چه‌وریبه‌کان.

له لیکولینه‌وه‌یه‌کی ریک‌خراوی و ورد، تاقیکردنه‌وه‌مان له‌سهر که‌سانی پیگه‌یش‌تووی ته‌ندروس‌ت نه‌جامدا، سیستمی خوراکي به‌رده‌وام بۆ ماوهی چوار پوژ و ده‌وله‌م‌ند به شه‌کر و کاربوه‌یدرات‌مان پیدان، به‌لام هه‌ژار به ریشاله‌کان، بووه هۆی که‌مبوونه‌وهی خهوی قولی نه‌مانی جول‌هی خیرای چاو و زیادبوونی ژماری جاره‌کانی بیدار‌بوونه‌ویان له شه‌وان^(۱).

پرسی ناموژ‌گاریک‌ردن سه‌خته، به تایبه‌تی کوتا ناموژ‌گاری پیش‌که‌شی که‌سانی پیگه‌یش‌تووی ناوه‌ند بکه‌یت، له‌به‌رئ‌وه‌ی له پووی‌نک لیکولینه‌وه‌ پزیشکیه‌ په‌تاییه فراوانه‌کان، په‌یوه‌ندی گونجاو‌ییان له نیوان خوار‌دنی کومه‌لنک له خوار‌دنه‌کان پوون نه‌کرده‌وه، له پووی‌نکی دیکه له‌گه‌ل بری خه‌و و جوریه‌که‌ی. له‌گه‌ل هه‌موو نه‌وانه‌دا، به‌لگه‌ی زانستیی ناماژه به‌وه ده‌کات، پیویسته له‌ حاله‌تی تیر‌خوار‌دنی زیاد و له حاله‌تی برسیه‌تی زیاد، له خه‌وتن و چوونه‌ سه‌ر جیگه‌ی خه‌وتن دوور‌که‌وینه‌وه. بۆئ‌وه‌ی خه‌وت ته‌ندروس‌ت بیت. هه‌روه‌ها پیویسته له‌ پیش‌خه‌وتن، له سیستمی خوراکي نایاب دوور‌که‌ویه‌وه، که کاربوه‌یدراتی زیادی تیادابیت، به تایبه‌تی شه‌کر، "یان نابیت پیکه‌اته‌ی کاربوه‌یدرات له (۷۰٪) ی کوی وزه‌ی خوراکه‌که زیاتر

^۱ - م. ب. سانت ئورنگ، ا. زوبرتس، ا. شتشت، ا. ر. تشودوری، "پیشال و چه‌وری که‌له‌که‌بووی په‌یوه‌ست به حاله‌تی بیدار‌بوونه له‌ خه‌و، به خه‌وی شه‌پولی هیواش، گو‌فاری پزیشکی خه‌وی کلینیکی ۱۲ (۲۰۱۶): ۱۹ - ۲۴.

به‌شی پازده خه‌و و کۆمه‌نگه (Sleep and Society)

ئه‌وه‌ی پزشکی و په‌روهرده دیکات هه‌له‌یه، ئه‌وه‌ی گۆڤل و ناسا دیکات پاسته:

(What Medicine and Education Are Doing Wrong; What Google and NASA Are Doing Right)

سه‌د سال پێش ئێستا، که‌متر له (۲%) دانیشتوانی ویلایه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا، له‌ یه‌ک شه‌ودا شه‌ش کاتژمێر یان که‌متر ده‌خه‌وتن، به‌لام ئێستا؛ نزیکه‌ی (۳۰%) ئه‌مریکیه‌ پێگه‌یشتوه‌کان شه‌ش کاتژمێر یان که‌متر ده‌خه‌ون.

ئه‌و به‌دواداچوونه‌ی ده‌زگای نیشتمانی بۆ خه‌و له‌ سالی (۲۰۱۳) ئه‌نجامیدا، کێشه‌ی که‌مخه‌ویی له‌ ژێر ورده‌کاری توند خسته‌روو^(۱)، به‌ پێی ئه‌نجامی توێژینه‌وه‌که‌ زیاتر له‌ (۶۵%) دانیشتوانی ویلایه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا له‌ ده‌ستکه‌وتنی ئه‌و ماوه‌ خه‌وه‌ی ئامۆژگاریکراوان شکستیان هێناوه‌، ماوه‌ی خه‌وی ئامۆژگاریکراویان هه‌وت بۆ هه‌شت کاتژمێر له‌ شه‌ویک، هه‌روه‌ها بۆ ماوه‌ی یه‌ک هه‌فته‌، ئه‌گه‌ر سه‌یری به‌شه‌کانی دیکه‌ی جیهان بکه‌ین، ده‌بینین بارودۆخه‌که‌ چاکتر نییه‌، بۆ نمونه‌؛ له‌ شانشینی یه‌کگرتوی (به‌ریتانیا) پێگه‌یشتوان (۳۹%)، له‌ یابان (۶۶%)ی دانیشتوان، که‌متر له‌ هه‌وت کاتژمێر ده‌خه‌ون. په‌وتی فه‌رامۆشکردنی خه‌و هه‌موو ولاتانی پێشه‌سازی گرتوته‌وه‌!

له‌به‌رئه‌و هۆکارانه‌؛ پێکخراوی ته‌ندروستی جیهانی، که‌مخه‌ویی له‌سه‌ر ئاستی کۆمه‌لایه‌تی به‌ جۆریک له‌ په‌تای ته‌ندروستی جیهانی داده‌نیت. به‌ کۆی گشتی؛ یه‌ک که‌س له‌ هه‌موو دوو که‌سی پێگه‌یشتوو له‌ هه‌موو ولاتانی پێشه‌سازی^۱ یان نزیکه‌ی له‌ (۸۰۰) ملیۆن مرۆف، له‌ ماوه‌ی هه‌فته‌ی داها‌توو، خه‌ویی پێویست نه‌خه‌وتونه‌.

پرسی گرنه‌گ ئه‌وه‌یه‌، زۆربه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ نالێن: ئاره‌زوویان بۆ خه‌وی له‌و هه‌شت کاتژمێر که‌متره‌، یان پێویستی به‌ خه‌وی که‌متره‌، ئه‌گه‌ر له‌ کاته‌کانی خه‌وی ولاتانی جیهانی یه‌که‌م بپروانین، که‌ له‌ ماوه‌ی پۆژانی کارکردن ده‌خه‌ون، ژماره‌که‌ زۆر جیاوازه‌. ئه‌وانه‌ی

^۱ - ده‌زگای نیشتمانی بۆ خه‌و، به‌دواداچوونی خه‌وتن (۲۰۱۳)، له‌سه‌ر ئه‌و مالپه‌ره‌ به‌رده‌سته‌:

(https:// sleepfoundation. Org/ sleep - polls - data / other - polls/ 2013-
intentional - bedroom - poll)

ههشت کاتژمیر دهخون، له (۳۰%) پنگه‌یشتوان زیاتر نییه، یان زیاتر ئه‌وانه‌ن ته‌مه‌نیان ناوه‌نده.

نزیکه‌ی (۶۰%) ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌ولده‌ده‌ن له‌خه‌وی هه‌شت کاتژمیر یان زیاتر سه‌رکه‌وتوو بن. له‌هه‌موو پشوه‌کانی کۆتایی هه‌فته، ژماره‌یه‌کی زۆری خه‌لک هه‌ولده‌ده‌ن ئه‌و قهرزه‌ بده‌نه‌وه "قه‌رزی خه‌و"، که له‌ماوه‌ی هه‌فته‌که‌دا له‌سه‌ریان که‌له‌که بووه.

هه‌روه‌کو له‌ زۆر پرس و ته‌وه‌ری ئه‌م کتیه‌دا بینیمان، خه‌و هاوشیوه‌ی سیسته‌می قهرزکردن له‌ بانک نییه، میتشک هه‌رگیز ناتوانیت هه‌موو ئه‌و خه‌وه‌ی له‌ده‌ستی داوه، قهره‌بووی بکاته‌وه. هاوکات ئیمه ناتوانین ئه‌و قهرزه‌ فه‌رامۆش بکه‌ین و به‌بێ سزا له‌سه‌رمان که‌له‌که بیت؛ هاوکات ناتوانین قهرزی خه‌و له‌ کاتی داها‌توو بده‌ینه‌وه.

ئه‌گه‌ر خه‌لک بایه‌خ به‌وه نه‌دات، له‌به‌رچی کۆمه‌لگه‌ بایه‌خی پێیدات؟ ئایا له‌ توانا‌دایه هه‌لوێستی خه‌لک له‌ به‌رانه‌بر خه‌و و زیاتر بایه‌خ پێدانی بگۆردریت، که کاریگه‌ری له‌سه‌ر ژیا‌نی هه‌موومان هه‌یه، له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه‌ی کاریگه‌ری له‌سه‌ر په‌گه‌زی مرۆف هه‌یه، یان له‌سه‌ر کاره‌کانمان و کۆمپانیا‌کانمان هه‌یه؛ یان له‌سه‌ر به‌ره‌می بازرگانیمان؛ یان له‌سه‌ر موچه‌کانمان؛ یان له‌سه‌ر فێرکردنی مندا‌له‌کانمان؛ یان ته‌نانه‌ت له‌سه‌ر سروشتی ئه‌خلاقی و په‌فتاریمان هه‌یه؟

ئه‌گه‌ر خاوه‌ن کاری؛ ئه‌گه‌ر فه‌رمانبه‌ری؛ ئه‌گه‌ر به‌پێوه‌به‌ری نه‌خۆشخانه‌ی؛ ئه‌گه‌ر پزیشکی یان نه‌خۆش، ئه‌گه‌ر فه‌رمانبه‌ری حکومی یان که‌سیکی سه‌ربازی؛ ئه‌گه‌ر سیاسی گشتی یان کارمه‌ندی ته‌ندروستی له‌ کۆمه‌لگه؛ ئه‌گه‌ر که‌سیکی پێشبینی ده‌ستکه‌وتنی شیوه‌یه‌ک له‌ شیوه‌کانی چاودێری پزیشکی له‌ هه‌ر ساتیک له‌ ژیا‌نت ده‌که‌یت؛ ئه‌گه‌ر باوک یان دایکی؛ وه‌لامه‌ گه‌وره‌که "به‌لێه"؛ له‌به‌ر زۆر هوکار، زیاتر له‌وه‌ی ده‌توانی وێنا‌ی بکه‌یت! سه‌باره‌ت به‌و پرسه‌ چوار نمونه‌ی جیاوا‌ز ده‌خه‌مه‌روو، به‌لام نمونه‌کان له‌سه‌ر کاریگه‌ری نه‌رێنی که‌مخه‌ویی له‌سه‌ر تو‌ره‌یی و هه‌لچوونی کۆمه‌لگه‌ی مرۆفایه‌تییمان زۆر روونه. نمونه‌کان ئه‌وانه‌ن: خه‌و له‌ شوینی کار؛ له‌ سه‌ر سزادان، به‌لێ له‌سه‌ر سزادان، خه‌و له‌ سیسته‌می فێرکردن؛ خه‌و له‌ که‌رتی پزیشکی و چاودێری ته‌ندروستی.

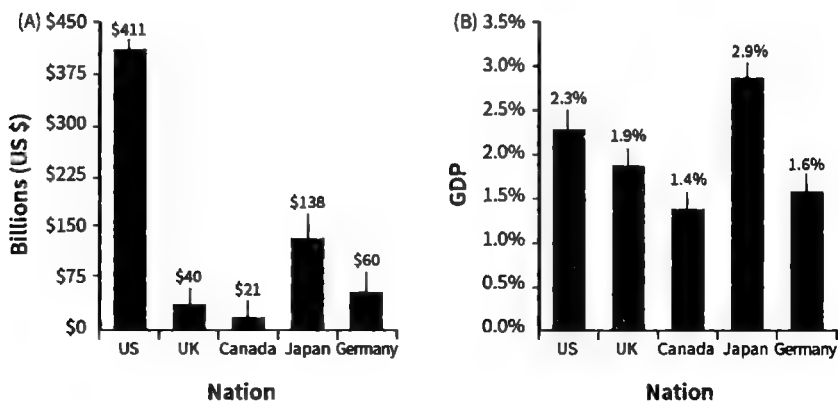
خه‌و له‌ شوینی کارکردن (SLEEP IN THE WORKPLACE)

که‌مخه‌ویی ده‌بیته‌ هو‌ی شله‌ژانی زۆربه‌ی توانا بنه‌په‌تییه‌ پێویسته‌کانی شیوا‌زه‌کانی کارکردن. که‌واته‌ بۆچی شیوا‌ی و شایسته‌یی ئه‌و فه‌رمانبه‌رانه‌ به‌رز ده‌نرخین، که له‌ شایسته‌ی خه‌ویان که‌مه‌که‌ینه‌وه؟ ئیمه‌ ده‌ستخۆشی له‌و به‌پێوه‌به‌ره‌ بویره‌ی جیه‌جیکردن

دهكهن، كه نامه‌ي ټه‌ليكتروني ټاكو به‌كي به‌ياني ده‌نيزيت و وه‌رده‌گريټ، له كاتيكدا له كاترمير پينچ و چل و پينچ خوله‌كي به‌يانييه‌وه له نووسينگه‌كه‌يه‌تي، هه‌روه‌ها چه‌پله بؤ فېوكه‌واني "جه‌نگاوه‌ر" فېوكه‌خانه‌كان لينده‌ده‌ين، كه له نيو پينچ ناوچه‌ي كاتي جياواز كهوت گه‌شتي ئاسماني له ماوه‌ي هه‌شت پوژي رابردو و نه‌جامداوه.

له‌و پرسه‌دا دوو جوړي له‌خو‌باييووني دروستكراو هه‌يه "به‌لام پالېشتي ده‌كرين"، له‌لايه‌ن كلتوري ټه‌و كارانه‌ي زوړ جه‌خت ده‌كهن سه‌ر ټه‌وه‌ي خه‌و بئ سوډه. به له‌به‌رچاوگرتني راده‌ي ټه‌قلانيه‌تي جيهان كه كاركردن له پووي ته‌ندروستي كريكاران و سه‌لامه‌تبيان و چاره‌نووسيان. پرسيني نامو‌يه، هه‌روه‌ها هاورپم د. زيسلر له زانكزي هارڤارد ئاماژه‌ي به‌وه كردووه، سياسه‌تيكي بئ وينه له شوينه‌كاني كاركردن هه‌يه، كوټنرول‌ي هه‌نديك بارودوخ ده‌كات، وه‌كو جگه‌ره‌كيشان، خراپي به‌كارهيناني ماده‌كان، په‌فتاري ټه‌خلاقي، خو‌پاراستن له به‌ركه‌وتن و نه‌خوشييه‌كان. به‌لام له راستيدا كه‌مخه‌ويي فاكته‌ري ئازاربه‌خشه، به‌لكو بكوزه، به‌لام به‌گشتي ئاسانكاري بؤ كه‌خه‌وي ده‌كرين، ته‌نانه‌ت به‌نيمچه راسته‌وخوي هاني كه‌مخه‌ويي ده‌درين، ټه‌قليه‌تي هانداني كه‌مخه‌ويي، له ټه‌نجامي گريمانه‌ي هه‌له‌ي هه‌نديك له به‌ريوه‌به‌راني كار به‌رده‌وامه، له‌سه‌ر ټه‌و به‌نميه‌ي ټه‌و كاته‌ي مروّف له ټه‌نجامداني ټه‌ركيك به‌سه‌ري ده‌بات، واتاي ټه‌نجامداني ټه‌و ټه‌ركيه، هه‌روه‌ها واتاي ئاستي به‌ره‌مي به‌رزه، به‌لام ټه‌و تيگه‌يشتنه راست نيه، ته‌نانه‌ت له‌و كارگانه‌ي له‌سه‌ر ټه‌نجامداني ټه‌ركي دووباره بوونه‌وه دامه‌زاوه، نه‌ك له‌سه‌ر داهيتان، بيروكه‌كه به‌ته‌واويي هه‌له‌يه، هه‌روه‌ها بيروكه‌كه زوړ گران له‌سه‌ر مروّف ده‌وه‌ستيت

وينه‌ي (١٦) تيچووي نابووري جيهان بؤ كه‌مخه‌ويي



لیکۆلینه وه کانی له چوار کۆمپانیای گهوره له ویلايه ته يه کگرتوه کانی ئەمريکا ئەنجامدا، گهشت به و ئەنجامی تیچووی که مخهویی له پرووی که مبوننه وهی- به رههه، له سالیکی نزيك دهبيته وه له ههزار دۆلاری ئەمريکی بۆ يهک کرێکار. هاوکات بری ئەو تیچوونه بهرزدهبيته وه بۆ (۳۵۰۰) دۆلاری ئەمريکی له سالیکیدا، بۆ يهک کرێکار، له و کرێکارانهی گرفتاری مهترسیدارترین شیوه کانی که مخهويين، له وانه يه ئەو ژماره يه بچووک بیت، به لام ئەو ژمیریاریانهی چاودیری دۆخی بهرزبوننه وهی تیچوونه که دهکهن، دهلین: زیانی تهواو له سهرمایه ی ئەو کۆمپانیایانه دهگاته پهنا و چوار ملیۆن دۆلار له سالیکی. پرسیار له ئەندامانی ئەنجومه نی کارگیری ئەو کۆمپانیایانه دهکهن، که ئاره زووی چاککردنی کیشه ی تیچووی کۆمپانیاکه یان دهکهن؟ تیچووه که یان له سه ر شیوه ی داهاتی نادیار، زیاتره له پهنا ملیۆن دۆلار، له بهرانبه ردا به کۆی دهنگ وه لام دهدهنه وه، زۆر راسته.

سه بارهت به و پرسه راپۆرتیکی سه ربه رخۆ دهخه مه پروو، که له کۆمپانیای (راند)^(۱) ی تایبته به لیکۆلینه وه له تیچووی ئابووری له سه ر که مخهویی ده رچووه، ئەو راپۆرته ئاگادارکردنه وه يه به زمانیکی توند، ئاراسته ی سه رۆکی کۆمپانیاکان و بهرپۆه به ره کانی جیبه جیکردنیان کراوه. ئەو که سانه ی که متر له حه وت کاتژمیر له ناوه ندی هه موو شه ویک دهخه ون، تیچووی دارای که م دهخه نه سه ر کۆمپانیاکانیان، به راورد به و فه رمانبه رانه ی له هه موو شه ویک زیاتر له هه شت کاتژمیر دهخه ون.

شیوه ی (۱۶) پرونی دهکاته وه، تیچووی خه وی ناته واو له هه ریه ک له ویلايه ته يه کگرتوه کانی ئەمريکا و یابان گه یشتوه به و (۴۱۱) و (۱۳۸) بلیۆن دۆلاری ئەمريکی له هه ر سالیکی، هه ریه ک له بهریتانیان و که نه دا و ئەلمانیا له دوا ی ئەوانه دیت.

به پێی سه روشتی حاله ته که، ئەو ژماره يه له ئەنجامی جیاوازی قه باره ی ولاته کان به رزی و نزمی دهکات. پێگای پێوانه یی بۆ هه لسه نگاندنی کاریگه ریه که، پروانی نه له به ره مه ی خاوی لۆکالی (GDP) ئەوه پێوه ریکی گه شتی به بۆ به ره مه ی ولات، یان بۆ ئابووری ته ندروست. کاتیکی به و پێگایه له پرسه که دهروانریت، وینه که خراپتر

^۱ - کۆمپانیای راند، تیچووی ئابووری که مخه وی بهریتانیا (۴۰) بلیۆن پاونده له هه ر سالیکی، له لاپه ره يه به رده سه ته (۱. index / ۲۰ / ۱۱ / ۲۰۱۶ / news / press / www. Rand. Org / http: (html

دهرده که ویت، له وینهی ۱۶ ټو پاستیه ده بینن. پرسى که مخه وی دزه یکردووه بۆ زور ولات، زیاتر له (۲%) بهرهمی خاوی لؤکالیان که می کردووه، ټو پیژیه به کسانه به کوی تیچووی سهربازی له هر یهک له ولاتانه. هروه ها نزیکه له تیچووی وه به رهینانی هر ولاتیک له پرۆسه ی پروه ده و فیرکردن.

گريمان ده توانین پیژیه ی دوو ټوهنده بۆ پروه ده و فیرکردنی منداله کانمان تهرخانه بکهین، ټه گهر له قهرزه ی خه وه پرگارمان بیت. که واته ره خساندن خه واتای دارایی هیه، بۆیه پیویسته له سهر ئاستی نیشتمانی پالپشتی خه بکهین.

له بهرچی کاتیک خه لک خه ویان که مه، زیانی دارایی به کۆمپانیا و ئابووری نیشتمانی ده گه یه نن؟ زوربه ی کۆمپانیا گه وره کانی وانه پیشکشی کریکاره کانیان ده کهن، گرنگی به ئاماژه سهره کیه کانی کارکردن ده دن؛ ئاماژه کان له پووی بهرهمهینانی ته و او و خیرایی به دیهینانی ئامانجه کان و سهرکه و تنی بازرگانی شیاوی پیوانه کردن.

پرسیکی پوونه، تایبه تمهندی و کارامه یی کریکاران بریار له سهر توانای گه یشتن به و ئامانجه زورانه ده دات؛ پرسى تایبه تمهندی و کارامه یی ټه وانه له خۆده گری: "داهیتان، زیره کی، پالپشتی، کوششکردن، توانایی، چالاکی له کاتی کارکردن به گروپ، هوره ها پاستگزی و ئارامی خیزان و جوانی رهفتارکردن له گهل ټه وانی دیکه، کریکاری ناته و او زیانی میتۆدی به هه موو ټو بارودخانه ده گه یه نیت.

له ټه نجامی لیکۆلینه وه کانی له و دواییانه ټه نجامداوه، ده ریخستوه بری که مخه ویی، هۆکاره بۆ پیژیه دابه زینی کار و که مپوونه وه ی ئاستی خیرایی کارکردن له ټه رکه بنه په ټیه کان، واتای ټه وه یه ټه و کریکارانه ی خه و آلون، ئاستی بهرهمه میان نزمه. هاوکات چاره سهری ټه و کریکارانه ی گرفتی که مخه وییان هیه، له پووبه پوو بوونه وه ی کیشه کانی کارکردن، ژماره یان که مه و وردبین نینه.^(۱)

له و کاته وه نه خشه ی ټه و پۆلانه مان داناوه که زیاتر په یوهندیان به کارکردنه وه هیه، بۆ ټه وه ی کاریگه ری خه ی ناته و او له سهر هه ول و کوششی ټه و کریکارانه بدۆزینه وه که کوشش ده کهن، هروه ها له سهر ئاستی بهرهم و توانای داهیتانیان، له کۆتاییدا، زوربه ی خه لک گرنگی به ده ستپیشخه ری و داهیتان ده دن، له سهر ټه و بنه مایه ی جولینه ری نویبوونه وه و په ره پیدانی کاره کانه.

^۱ - و. ب. ویب، س. م. لیفی، "کاریگه ری دوباره بوونه وه ی حاله ته کانی که مخه وی و پچرانی" ژینگه ی کار ۲۷، ژماره ۱ (۱۹۸۴): ۴۵ - ۵۸.

ئەگەر لە تاقىکردنەوھىەك پېشىنارىت بۇ بەشداربووان كىرد، تواناى ھەلبۇدان لە نىوان ئەركە جىاوازەكانى پىئوستىيان بە بېرى جىاوازىي كۆششكرىدە، ھەروھە سەركەوتىن لە ئەركى ئاسان، بۆنمۇونە وەكو "گوڭگرتىن لە نامەى دەنگى"، بۇ ئەركى سەخت، وەكو "بەشدارىكرىد لە نەخشەكىشانى پرۆژەىەكى ئالۆز كە پىئوستى بە شارەزايى ھەبىت، بۇ چارەسەركردنى كىشەكان و جۆرىكە لە پلانى داھىنەرەنە، دەرەكەوتىت، ئەو كەسانەى لە پۆژانى پېشوو كەمتر خەوتوون، لەو كەسانەن بەردەوام مەىلى ھەلبۇاردنى ئەو ئەركەنە دەكەن كەمتر سەركىشى و پووبەپوو بوونەوھىە، بەلكو ئەو كەسانە كارى ئاسان ھەلدەبۇيرىن، تەنھا بېرىكى كەم لە چارەسەرى داھىنەرەنە لە پەوتى كارەكەيان دەكەن.

لەوانەىە ئەو كەسانەى بېرىار دەدەن كەمتر لە ئەوانى دىكە بخەون، لەو كەسانە بن ئارەزووى سەركىشى و پووبەپوو بوونەوھە ناكەن، كەواتە پەيوەندى پاستەوخۆ لە نىوان دوو پرسەكەدا نىيە، ھەروھە بەىەكەوھ بەستەنەوھە بوونى پەيوەندى ھۆكارگەرى ناسەلمىنىت! بەلام، ئەگەر ھەمان تاقىكرىدەوھە دووجار لەسەر ھەمان كەسەكان دووبارە بكەىنەوھە، جارىكىيان خەوىكى تەواو خەوتىن، جارىكى دىكە كەمخەوتىن، كاتىك بەراورد لە نىوان ئاستى ئەنجامدانى ھەمان كەس لە ھەردوو جارەكە دەكەىن، ھەمان كارىگەرى لە ئەنجامى تەمبەلى بە ھۆى كەمخەوى دەبىين.

كەواتە ئەو كرىكارەنەى كەم دەخەون، دەبىت لە ماوھى بەرھەمھىتان مەىلىان بۇ پەرەپىدان و نوڭىكرىدەوھە تواناى بەرھەپىشېردنى كارەكەيان نەبىت، ئەو دۆخە ھاوشىوھى ھالەتى ئەو كۆمەلە كەسەىە، پاسكىلى راھىنانى وەرزشى جىگىر بەكاردەھىنن، كاتىك سەىريان دەكەىن، دەبىين ھەرىكەيان پايدانى پاسكىلەكەى دەجولنىت، بەلام ھىچ گۆرانىك لە دىمەنى لىخوپىنەكە پوونادات، بەلكو دىمەنەكە وەكو خۆى دەمىنىتەوھە. ئەو جىاوازىيەى كرىكارەكان دركى ناكەن، ئەوھىە كاتىك خەوى تەواو ناخەوى كارەكەت كەم بەرھەم دەبىت. بۆىە دەبىنيت ناچارى كار بۇ ماوھىەكى درىژتر بكەىت، تاكو ئامانجى كارى داواكراو بەدىبەئىت.

واتاى ئەوھىە، زۆرجار پىئوستە بۇ ماوھىەكى درىژ كار بكەىت و لە ئىتوارانىش درەنگ دەست لە كار ھەلبۇگىت، ھەروھە درەنگ بگەىتەوھە مالاوھە و درەنگ بچىتە سەر جىگەى خەوھەكەت، لە ئەنجامدا دەبىنيت ناچارى لە كاتىكى زووى بەىانى لە خەو ھەلستىت، واتاى ئەوھىە ھەمان بازىنە نەرىنىيە بەتالەكە دووبارە دەبىتەوھە. لەبەرچى ھەولەدەى بېرىك ئاوا لەسەر ئاگرىكى گەرمى مامناوھەند بكولىنى، لە كاتىكدا دەتوانى كارەكە بە نىوھى ئەو كاتە ئەنجام بەدەىت، ئەگەر گەرمى بەرزتر بەكاربەئىت.

زۆرچار خەلک پېم دەلن: کاتی تەواویان بۇ خەو نییە، لەبەرئەوێ کارى زۆریان هەیه، کە دەبیت ئەنجامى بدەن. بەلام وەلامیان دەدەمەوێ "بەبى ئەوێ ئارەزوو بکەم بېم بە نەیاریان" لەوانە یە ھۆکارىک لە پشتى کارە کەلەکە بووێکانى کوتا پوژ ھەبیت، بە دیارىکراوى ئەوێ خەو تەواو و پىویست لە شەودا ناخەون.

ئەوێ مایەى سەرسورمانە، بەشداربووانى لىکۆلینەوێ ناوبراو، درکیان نەدەکرد لە کاتی پووبەپوو بوونەوێ کارکردن، بړیکى کەمتر کۆششیان دەکرد، کاتیک خۆیان لە خەو بى بەش دەکرد، لەگەل ئەوێ ھەردوو پرسیە کە راستن، بەلام سەرنجى پاشەکشى ئاستى کارکردنى خۆیان نەدەدا، ھەروەھا سەرنجى خاوبوونەوێ کۆششى کارکردنى خۆیان نەدەدا. ئەو خراپى درککردنى توانای خودیە لە کاتی کەمخەوێ؛ لە شویتىکى دیکەى ئەم کتیبە قسەمان لەسەر ھەمان پەرس کردوو. بەلام سادەترین دۆخى پوژانە، کە پىویستى بە بړیکى کەمى کۆششە، پاشەکشى کردوو، ھەروەھا لە پووی ئەو کاتە کەمەى مەرف بۇ خەو تايبەتى دەکات، بۆئەوێ گرنكى بە پىکۆشى و جەلەکانى بدات؛ پىش ئەوێ بچیت بۇ کارکردن. بەلام دەرکەوتوو، دواى شەوێک لە کەمخەوێ ئەو کاتە کەم دەبیتەو. لەگەل ھەموو ئەوانە، خەلک کاتیک خەو تەواو ناخەون، کەمتر کارەکانى خۆیان خۆش دەوێت. بە پوانین لە کارىگەراییەکانى کەتابە لەسەر مەزاج لە ئەنجامى کەمخەوێ، پەرسى کەمبوونەوێ خۆشەویستى بۇ کار پەرسىکى لەناکاو نییە.

ئەو کیشانەى لە ئەنجامى خەو کەمتر لە پىویستى خۆیان توشى کریکارەکان دەبیت، تەنھا کار لە پاشەکشى ئاستى بەرھەمیان و کەمبوونەوێ پالەریان بۇ کارکردن ناکات، بەلکو کار لە نزمبوونەوێ داھینان و چىژبىنین لە کارەکانیان و زیادبوونى تەمەبەلەیان دەکات. بەوشیوەیە ئاراستەیان زۆر لە ئەخلاقیەتى کارکردن دوور دەکەوێتەو. لەوانە یە شکۆى کریکاریان بکەوێتە نىوان فاکتەرەکانى پالپشتیکردنى حالەتەکە یان تىکشان و پوخان. واتا ئەگەر کەسانیک لە کۆمپانىاکەت پىویستیان بە خەو بىت، لەوانە یە ناوبانگى کۆمپانىاکەت پووبەپووی مەترسى زۆر خراپ بکەنەو. لە شویتىکى دیکە لەم کتیبەدا، بەلگەم لەسەر تاقیکردنەوێ وینەى پووپى بۆ مېشک خستەپوو، بەپى وینە پووپى بە دەرکەوتوو؛ بەشى پىشەوێ مېشک پۆلى یەکلەکرەوێ لەو پەرسانە دەبىت، پەيوەندیان بە کۆتەرۆلکردنى دەروون و پالەرى ھەلچوونى بەھیزەو ھەیه، ئەو بەشە لە ئەنجامى کەمخەوێ پەکی دەکەوێت. لەبەرئەو بەشداربووانى تاقیکردنەوێکە لە پووی ھەلچوونەوێ زۆر گۆرناکاریان بەسەرداھات ھەروەھا لە پەرسى ھەلئەردن و بپاردان زۆر خێراين.

له سەر بنه ماى ئو تىگەيشتنه، هه مان ئو ئه نجامه له ژينگه ي كارى ئىستامان ئاماده ي هه يه، هاوكات ده توانيت زيان به كاركردن بگه يه نيت، قه باره ي زيانه كانيش ئوه نده زوره ناخه ملينريت.

ليكوئينه وه يه كه م بينى له شويني كاركردن له سەر ئو كريكارانه ئه نجامدرا بو، كه شەش كاتژمير يان كه متر ده خه ون، له پوژى دوايى كه متر پيخراون و زياتر مه لى دروكردن ده كهن، به راورد به و كريكارانه ي بو ماوه ي شەش كاتژمير يان زياتر ده خه ون. هه روه ها تويزهر (د. كريستوفر پارانز) ليكوئينه وه يه كى له قوتابخانه ي فوستر بو كاركردن له زانكوى واشنگتون ئه نجامدا، گه يشت به وه ي كه مبون وه ي برى خه وى كه سه كان، ده بيته هوى زيادبوونى ئه گه رى ئه نجامدانى په يوه ندى ناپيويست و داواكردى قه ره بووى خه رجييه ك كه خه رجى نه كردوو، هه روه ها دروكردن له پيتاوى ده سكه وتنى كارتى يانسىيى خوڤايى، كه كو مپانياكه دابه شى ده كات.

هه روه ها پارانز ئه وه ي دوژيه وه، ئو كريكارانه ي كه متر له پيويستى خوڤيان ده خه ون؛ زياتر مه لى ئه وه ده كهن، هه له كانى له كاتى كاركردن ئه نجامى ده دن، بيخه نه سه ر كه سانى ديكه؛ هاوكات هه ولده دن سه ركه وتن له كاركردن بو خوڤيان بگيرنه وه، له كاتيكا كه سانى ديكه به ده ستيان هيتاوه. ئو حاله ته گونجاو نيه، له گه ل پيكه يتانى تيميكي كارى هه روه زى و ژينگه ي كاركردى ته با و گونجاو.

كي شه ئه خلاقييه په فتارييه كان، له ئه نجامى كه مخه ويى دينه ئاراوه، پيگاي خوڤيان به شيويه كى ديكه بو سه ر شانوى كاركردن ده بينه وه، كه پيى ده گوتريت "ته مبه لى كو مه لايه تى". ئه م زاراويه ئاماژه يه بو په فتارى ئه وه كه سانه ي بريارده دن به كو ششى كه متر كار بكهن، له كاتيكا كارى به كو مه ل به رز دهن خيتريت. به لام ئه وه كه سانه به و شيويه په فتار ده كهن، له كاركردى به كو مه ل ده رفه ت بو خوشاردنه وه له پشت كه سانى ديكه ده بينه وه و سود له كو ششى كو مه له كه ده بينن. كاتيكا له حاله تى كاركردن هه لده سه نگيترين، ده بينين ئه وه كه سانه پولى كه متر ده بينن له وه ي پييان سپي دراوه، ئه گه رى زور هه يه؛ ئه نجامى كاره كه يان هه له بيت؛ يان له پووى جوړيى زور نزم بيت، به راورد له گه ل ئه وه كاره ي پيويسته ئه نجامى بدن. له سەر بنه ماى ئو پروناكرده وه، ئه و كريكارانه ي كه م خه وتوونه وه و له كاتى كاركردن خه ويان ديت، په ناده به نه به ر شيوازي خو په رستى، له به رئه وه سه خته بتوانن له كاتى كاركردن له ناو تيم به رگه ي وه نه وز و خه والويى بگرن، بويه هه ولده دن به پيگاي فريودان و له پيگاي "ته مبه لى كو مه لايه تى" ئه و حاله ته ي تى كه وتوونه چاره سه ر بكهن.

کیشه که تهنه به که مېوونه وهی به ره می کاری به کومهل کوتایی نایهت، پرسینکی پوونه ئه و کیشه یه دریژ ده بیتوه بۆ دروستیوونی ههستی بیزاری و نیگه رانی، له بهرئه وهی مهیلیان بۆ رهفتاری شه پراښی له نیوان ئه ندامانی تیمی کارکردن زیاد دهکات.

پرسی گرنه سبهارهت، بۆ کومپانیاکان، زۆر له لیکولینه وهکان ئاماژه به لیکه وتهی ئه و زیانانه دهکهن، بهر به ره می کارکردنیان دهکته ویت، هۆکاری زیانهکان دهگه پیتوه بۆ نزمبوونه وهی پوون و دیار له بری خهوی هه موو ئه وانهی له کومپانیاکه کاردهکهن. ئه گه رچی جیاوازی بری خه و له نیو کاتزمیژ یان کاتزمیژیک تینا په ریت، به لام ئه و ماوه که مه جیاوازی له نیوان فرمانبه ری پاستگزی داهیتهر و هاوکار و هه ماههنگ له سه ر به ره مه یتان و فرمانبه ری ته مه ل و خۆ په رست دیاری دهکات.

ئه گه ر لیکولینه وه له کاریگه ری که مخه وی له سه ر سه ره شتیاران و به ریوه به رانی جیه جیکردن بکهین، دهگهین به هه مان ئه نجام، له وانه یه بوونی سه رکرده یه کی ناکارا له هه ر ده زگایهک، ئه نجامی نه رینی رهفتارهکانی ته شه نه بکات و بگوازیته وه بۆ ئه و که سانهی له ژیر فرمانی ئه و سه رکرده یان ئه و به ریوه به ره کاردهکهن. زۆر جار گریمان دهکهن، سه رکرده ی باش؛ یان خراب به به رده وای و پۆژ له دوی پۆژ بیته نه ریت و خوی جیگری ئه و سه رکرده یه، به لام ئه و پاست نییه، له بهرئه وهی کرده وهکانی سه رکرده پۆژ له دوی پۆژ دهگوریت؛ ههروهه قه باره ی ئه و جیاوازییه له جیاوازی ناوهندی له نیوان سه رکرده یه ک و سه رکرده یه کی دیکه زۆر زیاتر ده بیت، ههروهه حاله تی هه لکشان و دابه زینی جیاوازییه کان پۆژیک له دوی پۆژیک له توانای سه رکرده که له سه ر سه رکرده یه تبکردنی کارا و چالاک ده رده که ویت؟ که واته بری ئه و خه وای که سی بهر پرس دهستی دهکته ویت، یه کیکه له فاکته ره کاریگه ره پوونهکانی کار له سه ر هه لکشان و دابه زینی ئاستی کارایی و چالاکیهکانی دهکات.

سه بارهت به و پرسه، لیکولینه وه یه کی زیره کانه ئه نجامدرا. به لام ساده و فریوده رانه بوو، بۆ کاریگه ری خه وی سه ره شتیاران له سه ر کریکاران بۆ ماوه ی چه ند هه فه ته ک، ئه نجامه که به راوردکرا به کاری سه رکرده یه تی کردنیان له شوینی کارکردن، به پینی دید و بۆچوونی ئه و کریکارانه ی له ژیر سه ره شتی سه ره شتیاریک کاردهکهن. "پنویسته ئاماژه به و مه رجه بکه م، له کاتی تاقیکردنه وه که کریکاره کان زانیاریان سه بارهت به راده ی باشی یان خراپی خه وی سه ره شتیاره که له هه موو شه ویک له ماوه ی تاقیکردنه وه که نه بوو؛ تاکو له کاتی پاپرسییه که رهفتاری سه ره شتیاره که له بهرچاو نه گرن، به هوی زانیی

پادەى خەۋەكەى". ھەرچەندە خەۋى جۇرىي سەرپەرشتىارەكە لە شەۋىك بۆ شەۋىكى دىكە كەم دەبوو، بە پوونى ئاماژەكان پوۋە و لاۋازى كۆنترۆلكردى خۇيان و زىادبونى مەيليان بۇ نىگەرانى و بىزارى لەو كرىكارانە بوو، كە سەرپەرشتىان دەكردى، ئەنجامى تاقىكردەنەۋەكە لەسەر بنەماى ۋەلامى كرىكارەكان بوو.

ھاۋكات ئەنجامىكى دىكەى سەرسوپھىتەر دەرگەوت، لە پۆژانى دواى ئەو شەۋانەى سەرپەرشتىارەكان خراپ خەۋتبوون، خودى كرىكارەكان بە دىژاىي پۆژەكە كەمتر گرنگيان بە كاركردى دەدا، "لەگەل ئەۋەى كرىكارەكان بە باشى خەۋتبوون"، بەوشىۋەيە كارىگەربىيەكە ھاوشىۋەى كارلىكردى زنجىرەيى بوو، لەبەرئەۋەى كارىگەرىي كەمخەۋىي كەسى سەرپەرشتىار گواسترايەۋە بۇ كرىكارەكان، ۋەكو چۆن قايرۆس دەگوازرىتەۋە، واتا پەتايەكە گەيشتە ئەو كرىكارانەى بە باشى خەۋتبوون، لە ئەنجامدا بەرھەميان كەمىكرىد و بايەخدانيان بە كاركردى پاشەكشىكرىد.

لە كۆتايىدا گەيشتىن بەۋەى، دەتوانىن پالېشتى ئەو پەيوەندىيە دوۋلاينە بكەين، كاتىك بەرپۆۋەبەرەكان و بەرپۆۋەبەرەكانى جىبەجىكرىد كەم دەخەون، سەرنجراكىش و كۆمەلايەتى نابىن، كاتىك ھەۋلدەدەن ھانى تىمى كاركردى بدەن و گيانى داھىتانىان تىادا بچىنن، زۆر شەكەت و ماندو دەبن، لەبەر بىبەختى بەرپۆۋەبەرەكان، ئەو كرىكارانەى گرفتى كەمخەۋىيان ھەيە، بە ھەلە تىدەگات، كە بەرپۆۋەبەرەكان بە باشى خەۋتوۋە، لە پاستىدا كەسانى سەرنجراكىش و داھىتەر نىن. مرقۇف دەتوانىت وىناى ئەو زىانە زۆرانە بكات، لە ئەنجامى كەمخەۋىي بەرپۆۋەبەرەكان، بەر دەزگاكان دەكەۋىت.

كەۋاتە پرسى خەۋتن و پشودان بە كرىكاران و سەرپەرشتىاران و بەرپۆۋەبەرەكانى جىبەجىكرىد، كارىگەرىي ئەرىنى لەسەر تواناى كاركردى و ئاستى بەرھەم و داھىتانىان دەبىت، بەلكو پىۋىستە لەسەر پرسى خەۋتن و پشودان ھاندىرىن، بۆئەۋەى لە كەسانى شەكەت و ماندو، بگۆرپىن بۆ كەسانى چالاك و پاستگو لە كاركردى و بەرھەمەيتان، ھاۋكات ھەريەكەيان پالېشتى ئەۋى دىكە دەكات و يارمەتى يەكدى دەدەن. واتا كەمىك خەۋ سەرگەۋتنى زۆر لە كار دەپەخسىيىت.

ھەروەھا كاتىك ماۋەى خەۋى كرىكار زىاد دەكات؛ سود و قازانجى دارايى زىاد دەبىت، چونكە ئەۋانەى زىاتر دەخەون، بەرھەميان زىاتر دەبىت. كاتىك پىسپۇرانى ئابوورى (ماتىۋ جىپسون و جىفرى شرىدر) شىكارى حالەتى كرىكاران و كرىيەكانىان لە ۋىلايەتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكا كرىد، ئەو پرسەيان دۆزىيەۋە.

ئەو دوو ئابووری ناسە دوو ناوچەى کارکردنى شارىکىيان پىشكىنى، كە دەكەوئىتە چوارچىئەى يەك بازىنەى كات، ھەردوو ناوچەكە لە پووى كۆمەلايەتى و فىزىكردن زۆر لە يەك دەچوون، ھەروەھا لە پووى پىشەىى. بەلام ئەو ناوچانە كەوتبوونە سەر لىنواری خۆرەلەت و خۆرئاوای بازىنەى كات، بىرى كاتژمىرەكانى ڕووناكى كە لە خۆر وەريان دەگرت، بە شىئەىەكى تىبىنىكراو جىاواز بوون. ئەو كرىكارانەى كەتبوونە ناوچەى خۆرئاوا، بىرىكى زىاتر لە تىشكى خۆريان لە ماوەى دواى نىوەرۆ دەستەكەوت، لەبەرئەوەى ئاوابوونى خۆر لە ناوچەكەيان دواەكەوت. بۆيە كاتژمىرىك درەنگتر لە ھاوتاكانيان كە لە ناوچەى خۆرەلەت بوون دەخەوتن. بەلام پىويست بوو كرىكارەكانى ھەردوو ناوچەى خۆرەلەت و خۆرئاوا، ھەموو پۆژىك بەيانيان لە ھەمان كات لە خەو ھەلبىستن، لەبەرئەوەى ھەموويان لە چوارچىئەى يەك بازىنەى كاتى كاركردن بوون، بەوشىئەىە تەنھا ئەو كرىكارانەى لە ناوچەى خۆرئاوای بازىنەى كاتى دانراو نىشتەجىبوون، دەرەفەتى كاتيان بۆ خەو كەمتر بوو لە ھاوتاكانيان كە لە ناوچەى خۆرەلەت لە چوارچىئەى بازىنەى ھەمان كاتى دانراو بوون.

لە ئەنجامى دىيارىكردنى كارىگەرىى فاكتەرەكان و ئەگەر و كارىگەرىيەكانى دىكەى وەكو "رادەى دەولەمەندى ناوچەكان و نرخی خانو و تىچووى ژيان و ...تۆيژەران گەيشتن بەو ئەنجامە، ئەو كاتژمىرە زىادەى كرىكاران لە ناوچەى خۆرەلەت بۆ خەوتن ھەيانبوو، ھۆكارى بەرزتربوونى كرىبيان لە كرىى ھاوتاكانيان بوو، كە لە لای خۆرئاوا نىشتەجىبوون؛ بە شىئەىەك كرىيان بە پىژەى (٤ بۆ ٥%) زىاتر بوو. پىژەى زىادبوونى داراييان بەراورد لەگەل وەبەرھىتانى شەست خولەكى خەو سەرسامت ناكات، بەلام ئەو پىژەىەكى كەم بايەخ نىيە، لەبەرئەوەى بىرى ناوھند بۆ زىادبوونى كرى لە وىلايەتە يەكگرتووەكانى ئەمريكا نزىكە لە (٢.٦%). ئىمە دەزانىن زۆربەى خەلك پالئەرى بەھىزيان بۆ دەستكەوتنى كرىى زىاتر ھەيە؛ بەلام كاتىك كرىى زىاتريان دەستناكەوئىت، نىگەرەن دەبن.

ئىستا گریمان بكە؛ دەتوانىت دوو ئەوھندە كرىى زىاترت دەستكەوئىت، بەلام لە ڕىنگاى كاتژمىرى زىاترى كار نەبىت، بەلكو لە ڕىنگاى دەستكەوتنى خەوى زىاتر!

پرسىكى پوونە، خەلك لە بەرانبەر كرىى زىاتر دەستبەردارى ماوەى خەويان دەبن، زانكۆى كۆرنىل لەو دوايانە لىكۆلىنەوہەىكى لەسەر سەدان كرىكارى ئەمريكى ئەنجامدا، تاقىكردنەوہەكە لە ڕىنگاى دوو بژاردە لە نىوان دوو ھالەتى پىشنىاركارو بۆ كرى بوو:

١- كرىى يەكسان بە ھەشتا ھەزار دۆلارى ئەمريكى لە يەك سال، كە كاتژمىرەكانى كاركردن سەروشتىى بىت. ھەروەھا دەرەفەتى ھەشت كاتژمىر خەويان ھەبىت.

۲- کری یەكسان بە سەد و چل ھەزار دۆلاری ئەمریکی لە سالتیک، كە کریکارەكە نۆرە ی کاری شەوانە ی ریکخراو بیت، بە شیوەیەك ھەموو شەویك لە شەش کاتژمێر زیاتر نەخەوێت.

مایە ی پەژارە و نیکەرانییە، زۆریە ی کریکارەکان بژاردە ی دوو ھەمان ھەلبژارد، كە کری بەرزتر و خەوی كەمترە. لە راستیدا پرسەکان جیاوازی بە لەبەرچاوەگرتنی دەستكەوتنی کری بەرز و خەوی تەواوی شەوانە. وەكو لە پیشدا بینیمان. ئەو بیرکردنەوی لە ئیستادا باوە و لە کۆمپانیایان کاری پێدەکریت، بیرۆکە ی کەمخەوییە، بە و واتایە ی مۆدیلێکە بۆ سەرکەوتن، لە راستیدا لەسەر ئاستی شیکاری، ئەو بیرۆکە یە ی پەیرەو دەکریت، بە تەواوی ھەلە یە. پرسیکی پوونە خەوی باش؛ واتا کاری باش. بەلام کۆمپانیای زۆر ھە یە سورە لەسەر دژایە تیکردنی خەو، بە شیواز و ریکارە ریکخراوەکانی. ئەو ھەلوێستە ی کۆمپانیایان وایکردووە، کارەکانیان لە حالە تی پاشەکشیکردن بیت "وەكو ئەو مێش و مەگەزانە ی دوا ی دەستكەوتنی خۆراک، لە ناو تۆری خۆراکە کە گیردەخۆن"، بە پوونی دەبینن ئەو کۆمپانیایانە ی بەو شیوە یە بیردەکەنەووە گرفتاری نوێ بوونەووە و پەرەپێدان و کەمی بەرھەم بوونەتەووە، ھاوکات کەمخەوی و لیکەوتەکانی کەمخەویی، پالپشتی لە ناپازیبوون و ئاسودەنەبوون و خراپی تەندروستی کریکاران دەکات.

لەگەڵ ھەموو ئاراستە و بیرکردنەووە ھەلەکانی لە ئیستادا کاری بێ دەکریت، ژمارە یەکی زۆر لە کۆمپانیای ھە یە، تیروانین و دیدگای پێشکەوتیان ھە یە، شیوازی کارکردنیشان لەسەر بنەمای وەلامدانەووە بۆ ئەنجامی توێژینەووەکان گۆرانپێداووە و داڕشتەووە؛ ھاوکات پێشوازی لە سەردانی زانیان و توێژەرەکان دەکەن "من یەکیتم لەوانە ی" لە شوینی کارکردن لەلایەن ئەو کۆمپانیایانە ی پێشوازی لێدەکریت، بۆ پۆشنیکردنی بەرپووەبەر و سەرپەرشتیار و ئەو کەسانە ی کار لە کۆمپانیایان دەکەن، ھەروەھا بۆ بایەخدان بە پرس ی دەستكەوتنی بریکی زیاتر لە خەو. بۆ نمونە کۆمپانیایان "پروکتر ئاند گامبل" و گروپی کۆمپانیایان "گولدمان ساکس" بۆ کریکارەکانیان خولی بێ بەرانبەریان سەبارەت بە "ریکارەکانی تەندروستی خەو" دەکەنەووە. ئەو کۆمپانیایانە ئامیری پووناکردنەووە ی پێشکەوتوو و تیچوو بەرزبان لە ھەندیک لە بیناکان داناووە، تاکو لە ریکخستنی پیتمی پۆژانە یارمە تی کریکاران بدات، ھەروەھا بۆ چاککردنی کاتی پژاندنی میلالتونینیان.

ھەروەھا کۆمپانیای "نایکی" و "گوگل" شیوازیکی زۆر نەرمیان پە یووەست بە کاتەکانی کارکردن پەیرەوکردووە؛ پێگا بە کریکارەکانیان دەدەن، کاتژمێرەکانی کارکردنی پۆژانە یان

به ویستی خویان هه‌لبرێرن، به شیوه‌یه‌ک گونجاو بێت له‌گه‌ڵ خولی پێتمی پۆژانه‌یان، هه‌روه‌ها گونجاو بێت له‌گه‌ڵ بونیادی سروشتیی "شه‌وانه" یان "پۆژانه" خویان.

ئهو گۆڕانه ریشه‌یییه له ئه‌قلی کۆمپانیاکان زور باشه، به بریارێ خویان پێگا به فرمانبهره‌کانیان ده‌ده‌ن له کاتی کارکردن بخه‌ون. له شوینی کارکردن ژووری تایبته به پشودانیان داناوه، له ژووره‌کانی کارکردن شوینی خه‌و هه‌یه. له‌و کۆمپانیایانه کریکاران ده‌توانن له پۆژی کارکردن بخه‌ون، بۆئهو‌ی سه‌رخه‌ویکی ئارامیان ده‌ستکه‌ویت، که به‌ره‌م و داهینانیان زیاد ده‌کات، هاوکات پالێشتی ئاسوده‌بوون و ماوه‌ی دیارنه‌مانیان له کاتی کارکردن که‌مه‌کاته‌وه.

ئهو گۆڕانه به‌لگه‌یه له‌سه‌ر پزگاربوونی کریکاران له‌و پۆژه سه‌ختانه‌ی، که کاتیک که‌میک خه‌والو ده‌بوو، ئاگادار ده‌کرایه‌وه و پیکاری سه‌نجراکێشانی له‌ دژی په‌په‌وده‌که‌را، به‌لکو راسه‌توخو له‌ کار ده‌رکردن. مایه‌ی په‌ژاریه به‌شی زوری به‌پێوه‌به‌ران و به‌پێوه‌به‌رانی جێبه‌جێکردن، تا‌کو ئیستا گرنگی خه‌وی کریکاران په‌ته‌ده‌که‌نه‌وه. ئه‌وانه گومان ده‌که‌ن، خزه‌تکردن به‌ کریکاران و گرنگیدان به‌ خه‌وی پتویست و پشودان، "نه‌رمینواندنی زیاد له‌ پتویسته". به‌لام هه‌له‌ده‌که‌ن: له‌به‌رئهو‌ی کۆمپانیاکانی "گۆگل و نایکی" که‌ دوو کۆمپانیای زیره‌که‌ن، به‌ ئاستیکی دیار له‌ پیکاره نه‌مه‌کانیان سه‌رکه‌وتوون. هه‌روه‌ها به‌ پنی تاقیکردنه‌وه‌کان پوون بووه‌ته‌وه، خه‌و له‌ جیگیرکردنی "به‌های نه‌ختینه‌یی" پرسیکی هه‌قیقیه.

هه‌روه‌ها ده‌زگا هه‌یه، به‌ ماوه‌یه‌کی درێژ له‌ پێش ده‌زگاکانی دیکه‌ درکی سودی پێشه‌یی خه‌وی کردووه، له‌ ناوه‌راستی نه‌وه‌ده‌کان، ده‌زگای ئاسمانی ئه‌مریکی "ناسا" لیکۆلینه‌وه‌ی له‌ پرسێ خه‌و له‌ کاتی کارکردن کرد، که‌ خه‌و به‌سوده‌ بۆ که‌شتیه‌وانه ئاسمانیه‌کان. گه‌یشت به‌وه‌ی سه‌رخه‌و شکاندنکی کورت، ماوه‌که‌ی له‌ بیست خوله‌ک تێنه‌په‌ریت، ئاستی جێبه‌جێکردنی ئه‌رکه‌کان به‌ پێژه‌ی (۳۴%) چاکتر ده‌کات، ئهو ئه‌نجامه‌ بووه‌ ه‌زی ده‌رکه‌وتنی "پۆشنیری سه‌رخه‌وشکاندن له‌ ده‌زگای ناسا"، هاوکات بووه‌ به‌ خویکی باو له‌ نیو ئهو که‌سانه‌ی له‌و ده‌زگایه‌ کارده‌که‌ن.

ئهو پێوه‌ره‌ی بۆ دیاریکردنی راده‌ی سه‌رکه‌وتنی کۆمپانیا به‌کارده‌هینریت، له‌وانه: "قه‌باره‌ی قازانج، جیاکاری له‌ بازار، پشکه‌کان له‌ بازار، توانایی، داهینانی کریکاران، یان په‌زنامه‌ندی کریکاران و ئاسوده‌ییانه، پێوه‌ره‌که‌ دۆزینه‌وه‌ی مه‌رجی پتویست، بۆئهو‌ی کریکاران بری ته‌واویی خه‌ویان له‌ کاتی شه‌ودا ده‌ستکه‌ویت، یان له‌ ماوه‌ی کاته‌کانی

کارکردن له پوژدا، پرسیکه پټویستی به بیرکردنه و هیه، له بهر ئه وهی شینوازیکی نوئی سهرمایه ی فیزولوژییه.

به کارهینانی نامرؤفانه ی ئه دهستدانی خه و له کۆمه لگه (THE INHUMANE USE OF SLEEP) (LOSS IN SOCIETY)

تهنها کهرتی کار، تاکه بوار نییه، که مخهویی به پتوهری ئه خلاق ی دابنریت، له و پرسه دا حکومه ته کان و سوپا زیاتر به پرسیاریتی ئه خلاقیان بهرده که ویت.

له ماوه ی ههشتاگانی سه ده ی بیستم، کتیبی گینس بۆ ژماره ی پتوانه یی، وازیهینا له دانپیدانان به ههر هه لۆیک بۆ شکاندنی ژماره ی پتوانه یی خه و، به هوی ئه و ئازاره ئه قلی و جهسته ییه ی له ئه نجامی بیه شبوون له خه و بهر که سه که ده که ویت. به لکو کتیبی گینس وه کو پرسیکی ئه خلاق ی شکاندنی ژماره ی پتوانه یی تۆمارکراوی له کتیه کانی سالانی پینشو بۆ ریگریکردن له خۆ بیه شکردن له خه و سهریه وه، بۆ ئه وه ی کهسانی دیکه نه بینن، سه رکیشی له خۆ بیه شکردن له خه و بکه ن و توشی ئازار و زیانه کانی نه خه و تن ببه وه. له بهر هه مان هۆکار، زانایان تهنها بریکی دیاریکراو مه عریفه یان له سه ر کاریگه ریه یه دووره کانی راده ی بیه شبوونی ته واه له خه و له بهردهسته (که له یه ک شه و یان دوو شه و تیده په ریت). هه سته ده کین له پووی ئه خلاق ی پرسیکی په سند نییه، ئه و حاله ته له سه ر مرؤف سه پنین، هاوکات هه مان هه ستمان له بهرانبهر سه پاندنی بیه شبوون له خه و، له سه ر هه موو جوهره کانی ئازده لان هیه.

به لام هه ندیک حکومه ت هیه، په چاوی ئه و به ها ئه خلاقیه یان ناکات، به لکو که سه کان به بیه وستی خویان، به بیه شکردن له خه و ئازار ده دات. ئه و وینه یه له هه ردوو پووی ئه خلاق ی و سیاسی ناشرین و ناپه سنده، له ناوه روکی ئه و کتیه دا پرسیکی نامۆی دیکه هیه، به لام به پتویستم زانیوه، بۆ ئه وه ی تیشک بخمه سه ر ئه و راستیه یه، پتویسته مرؤف دووباره سه رنجی دید و بۆچوونی تایبه ت به خه و بداته وه، پرس ی دووباره سه رنجده وه له خه و، پتویسته له سه ر ئاستی بهر زترین پینگه ی کۆمه لایه تی بیت، یان له سه ر ئاستی حکومه ت بیت، دووباره سه رنجده وه، نمونه یه کی پوون ده خاته پوو، که ده توانین شارستانیه تیک بونیاد بنیین، زیاتر مایه ی سه رسورمان بیت، ئه ویش له ریگای ری زگرتن و بایه خدان به خه و، نه ک خراپکردن و شتواندنی.

رپۆرتیک ده خمه پوو له سالی (۲۰۰۷) به ناوینشانی "هیچ شوینه واریک جیمه هیلن: شینوازی وه لامدانه وه ی ری زلیگیراو و مه ترسییه کانی تاوان"، بریتیه له زانیاری سه باره ت به لیپرسینه وه له جیهانی ئه مرؤدا. رپۆرته که له ئاماده کردنی ری کخراوی "پزیشکانه بۆ

مافه‌کانی مروّف بریتیه له کۆمه‌لێک داکۆکیکردن، هه‌ولی دانانی سنوریک بۆ سزادانی مروّف ده‌دات. له ناوێشانی راپۆرته‌که ده‌رده‌که‌ویت، شیوازی سزادان له‌و سه‌رده‌مه‌دا زۆره، شیوازه‌کان به پێس و خراپی نه‌خشه‌یان بۆ ده‌کێشتریت، به‌ شیوه‌یه‌ک شوێنه‌واری سزادانی جه‌سته‌یی جێناهیلت. بێگومان بێ به‌شکردن له‌خه‌و مه‌به‌ستی ئه‌و سزادانه به‌دیده‌هێنیت، تا‌کو کاتی نووسینی ئه‌م کتێبه، ئه‌و شیوازه‌ی سزادان به‌رده‌وام له لێپرسینه‌وه‌کان له‌ چه‌ندین ولات به‌کارده‌هێنریت، له‌ نیویاندا "میانمار، ئێران، ویلایه‌ته‌یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا، ئیسرائیل، میسر، لیبیا، پاکستان، شانشین عه‌ره‌بی سعودیا، تونس، تورکیا، عێراق".

له‌سه‌ر بئه‌مای ئه‌و تیگه‌یشتنه‌ی زانایان که‌م بایه‌خ به‌ گرنگی خه‌و ده‌ده‌م، به‌ هه‌موو هێز و توانام داوای یاسا‌گکردنی سزای بێبه‌شکردن له‌خه‌و ده‌که‌م، به‌ پشت به‌ستان به‌ دوو راستی و هه‌قیقه‌تی پوون:

هه‌قیقه‌تی یه‌که‌م: "ئه‌و دوو هه‌قیقه‌ته‌ که‌م بایه‌خن"، له‌سه‌ر ئه‌و بئه‌مایه‌ی له‌سه‌ر سوڤ دانراون، له‌ ره‌وتی لێپرسینه‌وه، پرسای بێبه‌شکردن له‌خه‌و، ئامرازیکای باش نییه‌ بۆ ده‌ستکه‌وتنی زانیاری ورد و دروست، تا‌کو پشتی پی بیه‌سترتیت. له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌سه‌که‌ پێویستی به‌ خه‌وه، ئه‌گه‌ر بێبه‌شکردن بریکای ساده و که‌میش بیت، ده‌بێته‌ هۆی شله‌ژانی توانستی ئه‌قڵی پێویست بۆ ده‌ستکه‌وتنی زانیاری گونجاوی برپا‌پێکراو، وه‌کو له‌ پێشدا بێنیمان؛ شله‌ژانی توانسته‌ ئه‌قڵیه‌کان؛ واده‌کات که‌سه‌که‌ توانای به‌یاده‌نانه‌وه‌ی راست و دروست و هاوسه‌نگی له‌ده‌ستدات، هاوکات رێگری له‌ بیرکردنه‌وه‌ی لۆژیکای ده‌کات، له‌گه‌ڵ رێگریکردن له‌ وه‌رگرتنی قسه‌ و تیگه‌یشتنی ده‌کات. له‌وانه‌ش خراپتر بێبه‌شبوون له‌خه‌و، ده‌بێته‌ هۆی یاخیبوون و وه‌لام نه‌دانه‌وه‌ و سو‌ربوون له‌سه‌ر هه‌لۆیستی بێده‌نگی و پێدا‌گریکردن له‌سه‌ر قسه‌نه‌کردن و وه‌لام نه‌دانه‌وه‌ و درۆکردنی زیاتر.

بێبه‌شبوون له‌خه‌و له‌ داوای بورانه‌وه‌ له‌ پله‌ی دوهم دیت، له‌ حاله‌تی بێبه‌شبوون له‌خه‌و، مروّف توانای ئه‌قڵی له‌ده‌ست ده‌دات، له‌به‌رئه‌وه‌ مه‌به‌ستی ده‌ستکه‌وتنی زانیاری دروست ناتوانریت سو‌دی لێبێنریت و پشت به‌ زانیاریه‌کانی بیه‌سترتیت؛ چونکه‌ له‌ حاله‌تی بێبه‌شبوون له‌خه‌و ئه‌قڵ ویل و سه‌رگه‌ردان ده‌بیت، بۆیه‌ دانپێدانانه‌کانی راست و دروست نابیت، بێگومان ئه‌و ده‌زگایانه‌ی سزای بێبه‌شکردن له‌خه‌و په‌یره‌وده‌که‌ن، دانپێدانانیان ده‌ویت. به‌لگه‌ له‌سه‌ر دانپێدانان له‌ رێگای بێبه‌شکردن له‌خه‌و، له‌ لێکۆلینه‌وه‌یه‌کی زانستی نویدا، ده‌رده‌که‌وتوه‌ یه‌ک شه‌و بێبه‌شکردن له‌خه‌و ده‌بێته‌ هۆی زیاده‌بونی ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌ی که‌سیکی راستگو دان به‌ شتیکی دابنیت که‌ نه‌یکردوه‌؛ به‌لکو زۆرجار ئه‌و ئه‌گه‌ره

چوار بهرانبەر زیاد دهکات. واتای ئهوهیه، لهوانهیه پهفتاری و سروشتیی کهسیک بینهشکراو بگوریت، لهوانهیه ئهو بیروبروایه ی له ناخهوه باوهری پیتیهتی، به تهواوی باوهری پنی نه میتیت و بیگوریت.

سهروک وهزیرانی پینشووی ئیسرائیل (مناحیم بیگن) زور به روونی جهخت له وهقیقهته دهکاتهوه، که زور نیگهراو و خه مبار بووه، له یاداشتهکه ی به ناوی "شهوانی سپی: چیرۆکی بهندیهک له بهندیخانهکانی روسیا". له چلهکانی سهدهی بیستم، دهگپرتیهوه، که به ماوهیهکی زور پینش ئهوهی له سالی (۱۹۷۷) پۆستی سهروکی وهزیران وهربگرت، بیگن له لای سؤقیهتییهکان دیل بووه. له سهه دهستی دهزگای ههوالگری سؤقیهتی (KGP) له بهندیخانه پووبهرووی ئهشکهنجدان بووتهوه، پرسی بینهشکردن له خهو بۆ ماوهیهکی درێژ، یهکیک بووه له ئامرازهکانی ئهشکهنجهدانی، سهبارته به ئهزموونی ئهشکهنجهدان نووسیهتی (زور له حکومهتهکان به ناوی دیاره بیتاوانه، ئاماژه به: "بهریوهبردنی خهوی بهندییهکان" دهکهن.

کاتیک ئهو بهندیه لیپرسینهوهی لهگهڵ دهکرت، سهه ی پر دهیت له تهه و مژ، گیانی شهکته و ماندوو دهیت، تاکو دهمریت، قاچهکانی زهوی ناگرن، تهنها یهک ئارهزووی ده میتیت: ئهویش خهوه، ئارهزوو دهکات به بن هه لستانهوه و بیداربوونهوه کهمیک بخهویت و پشوبدات؛ بۆئهوهی خۆی له یاد بکات ... ههه کهسیک ئهو ئارهزووی ههبوو بیت، دهزانیت؛ برسیهتی و تینویتی زور بی ئارام و ئاسودهتره له بینهشبوون له خهو ...

له ماوهی مانهوهه له بهندیخانهکانی روسیا، پیکهوتی ئهو بهندیانهه کردوو، ئهوهی داویان لیکردوون، واژویان له سهه کردوو، تهنها بۆ بۆ برنه سهه ی ئهو پهیمانهی له لایه ن ئهو کهسهی لیپرسینهوهی لهگهڵ دهکات، مایه ی سهه سوپمانه، پهیمانی ئازادبوونی پی نه داوه! به لکو پهیمانی ئهوهی پیداو، ئهگهر ئهوهی دهیخاته بهردهستی واژوی بکات، دهتوانیت ئهوهنده بخهویت که خۆی دهیهویت!

ههقیقهتی دووهه: زور بههیزتره له پیناوی بینهشکردنی بهزور له خهو، له بهرئهوهی بینهشکردن زیانی جهستهی و ئهقلی لیده که ویتتهوه، مایه ی داخه؛ ئهو ئازاره ی له ئهنجامی بینهشکردن له خهو پهیدا دهیت، له سهه جهسته و پوخسار نابینریت، "له بنه ماوه ئهو مه بهست و ئامانجی لیکۆله رانه". پرسیکی سهه لمینراوه له رووی ئهقلی، درێژبوونهوهی ماوهی بینهشبوون له خهو و بهردهوامبوونی بۆ ماوهی چهن دین رۆژ، هیز و بیرۆکه ی خۆکوشتن و ژماره ی ههولهکان بۆ خۆکوشتن زیاد دهکات، ئهو دوو پرسه؛ به پێژهیهکی زیاتر لهو بهندییه پاگیراوهکان روو دهات، واتا ئهو بهندیانه ی چاره نووسیان نادیاره،

بهراورد به خه لکی ئاسایی و گشتی. ههروهها که مخهویی دهبیته هۆی پهرهسه نندی حالهتی قهلهقی و کهئابه و ئازاری بێ کۆتایی.

ئهگهر له پووی جهستهیی له بینهشبوون له خه و بپوانین؛ ئهگهری توشببوون به نهخۆشی خوینبه رهکانی دل زیاد دهکات، وهکو جهله و تیکچوونی لیدانی دل، ههروهها لاوازبوونی سیستهمی بهرگری، که ئاسانکاری بۆ توشببوون به پهتا و نهخۆشی و شیرپه نهجه زیاد دهکات، ههروهها توشبوونی کۆئه ندامی زاوژی به نهزۆکی زیاد دهکات.

زۆر له دادگاکانی ویلایهته یه کگرتوهکانی ئهمریکا به پوون و راشکاوانه قسهیان له سهر ئه وه لۆیسته کردوه، به پوونی به دهقی یاسایی سه رکۆنه ی په پڕوکردنی بینهشکردنی به ندییهکانیان له خه و کردوه و چه نیدن بپاریان سه بارهت به و پرسه ده رکردوه، دهقی بپارهکان: بینهشکردن له خه و پیشیلکردنی به نده هه موارکراوهکانی هه شت و چوارده ی ده ستوری ویلایهته یه کگرتوهکانه، ئه وه به نده یی تایبه تن به پاریزگاریکردن له سزادانی نامرۆقانه ی سته مکارانه. لۆژیکی ئه وه دادگایانه راست و په وانه و هیچ ته م و مژیکی تیا دا نییه، له بپارهکان جهختیان له سهر پئو یستی خه و کردوه، له سهر ئه وه بانه مایه ی "خه و پئو یستیه کی بانه پته یه بۆ ژیان". پرسه که به ته وایی پوونه، له بهرته وه ی خه و پئو یستیه کی بانه پته ی ژیا نه.

له گه ل هه مو و ئه و راستیا نه، به لام وه زاره تی بهرگری ئه مریکا، ئه وه بپاریانه ی دادگای پیشیلکردوه، له به ندیخانه ی گوانتانامۆ بۆ ماوه ی بیست کاتژمیر له لیپرسینه وه ی گیراوان به بێ پچرا ن به رده وای پهنده دن. ئه وه پیشیلکردنا نه له نیوان سالانی (۲۰۰۳ و ۲۰۰۴) ئه نجامدرا وه، تا کو ئه مپۆ ئه م جو ره سزادانه، له گه ل به ندییه کان پینگا پندرا وه، به پنی پندا چوونه وه و هه موارکرنه وه ی بپارهکانی دادگا، سه بارهت به پرسی بینهشکردنی به ندییه کان له خه و، "به لگه یه کی مه ی دانییه بۆ سو پای ویلایهته یه کگرتوهکانی ئه مریکا" له پاشکۆی (م) ده لیت: ده توان خه ی به ندییه کان بۆ ماوه ی چوار هه فته، له بیست و چوار کاتژمیر کورت بکه نه وه بۆ چوار کاتژمیر. سه بارهت به و بپاره ده مه ویت ئاماژه به وه بکه م، له پیتشدا پرسه که به وشیه یه نه بو وه، له بلا وکراوه ی پیتشو، له سالێ (۱۹۹۲) ها تو وه، ما وه ی بینهشکردن له خه و، پرسیکی نامرۆقانه یه، بینهشکردن له خه و؛ نمونه یه کی پوونه له سهر "ئه شه که نه چی هزی".

بینهشکردنی مرۆف له خه و؛ به بێ ره زامه ندبوونی ته و او و به بێ دهسته بهرکردنی چاودیری ته ندروستی ته و او، ته نها ئامرازیکی به ره بریا نه و ده ستدریژکردنه سهر لایه نی با یۆلۆژی و دهروونی مرۆف. کاریگه ریی بینهشکردن له خه و له پووی توانایی، ئه گه ریکه

بۆ مردن له ماوهیهکی دوور، یهکسانه له گهڵ برسیکردن تاكو مردن. ئیستا کاتی کوتایی هیتانه به ههموو ئەشکهنجهدانیک، له نیویاندا به کارهیتانی بیهشکردن له خه: سزایهکی نامرؤفانه و رهتکراوهیه. باوهربکه ئیمه دواي چهند سالیک دهبینین، له پشتی بینین داخ و پهژاره و ههستیکی چالاکی قول له بهرانهر سزادانی مرؤف به بیهشکردن له خه و ههیه.

خه و پهروهده (SLEEP AND EDUCATION)

پوژی خویندن له زیاتر له (80%) خویندنگه دواناوهندییه گشتیهکانی ویلایهته یهگرتووهکانی ئەمریکا پیش کاتژمیر ههشت و چاریکی بهیانی دهسپێدهکات، نزیکه ی دهوامی (50%) ئەو خویندنگهیانه پیش ههوت و بیست خولهک دهسپێدهکات. ئەو خویندنگهیانه ی وانهکانیان له ههوت بیست خولهکی بهیانان دهسپێدهکات، پاسهکانیان له کاتژمیر پینج و چاریک بۆ پینج و نیو به گشتی دهسپێدهکات به ههگرتنی مندالهکان له مالهکانیان و بهروه خویندگاكان به پیدهکون، ههندیکجار له و کاتانهش زووتر مندالهکان له مالهکانیان ههلهگرن، ئەو پیکاره بۆ ماوه ی چهندین سال به دوایهک، له ههموو ههفتهیهک پینج پوژ دووباره دهبێتهوه. بێگومان کاریکی شیتانهیه!

ئایا تۆ توانای سه رنجدان و فیربونی هیچ شتیکت دهبیت، کاتیک له هه مان کاتژمیر، زۆر زوو له خه و ههلبستیت؟ پێویسته بیربهکینهوه کاتژمیر پینج و چاریکی بهیانی بۆ ههرزهکار، هه مان کاتژمیر پینج و چاریکی بهیانی بۆ پیکه یشتوان نییه. له بهشهکانی دیکه به پوونی ئەو پرسه مان پووناکردهوه، سوپی ریتی پوژانه له لای ههرزهکار زۆر له پێشه، جیاوازییه که سێ کاتژمیره. سه بارهت به و جیاوازییه زۆره، پرسیاریک دیته پێشهوه، پێویسته ئاراسته ی تۆی بکه م "ئه گهر که سیکی پیکه یشتووی"، پرسیاره که م به وشیهوه دهبیت: ئایا تۆ دواي ئەوه ی پوژ له دواي پوژ به ناچاری و بی وستی خۆت، له کاتژمیر سێ و چارهکی بهیانی له خه و بیدارده کریتیهوه و ههلهستین، ده توانی سه رنج بدهیت و فیری شتیک ببیت؟ ئایا دواي هه لستان هه ست و مه زاجت چۆن دهبیت؟ ئایا له شوینی کارکردن، توانای خۆگونجانت له گه ل هاوړیکانت دهبیت، تاكو به لیۆرده یی و پیزه وه رهفتارییان له گه ل بکه یته؟ ئایا رهفتارت له بهرانهر ئەوانی دیکه جوان و شیاه دهبیت؟ پرسیکی سروشتیه که وانا بێت! که واته له بهرچی له ولاتانی پیشه سازی، داوا له ملیۆنان ههرزهکار و مندال دهکهن، ئەوه بکه ن؟ هاوکات پرسیکی پوونه پروسه ی پهروه ده به وشیهوه نه خشه یه کی نمونه یی پروسه ی فیرکردن نییه! ههروه ها مۆدیلیکی گونجاو نییه، بۆ که شه پیدانی ته ندروستی ئەقلی و جهسته یی مندال و ههرزهکاره کانه مان.

سەپاندنى كەمخەويىيەى درىژخايەنەى لە دەستپىكى خويىندىن، مايەى قەلەقىيە، لە كاتىكدا سالانى قۇناغى تەمەنى ھەرزەكارى لە پرووى توشبوون بە نەخۇشى ئەقلى درىژخايەن، بە ئاسانى كارى تىدەكرىت، لەوانە توشبوون بە كەئابە و قەلەقى و شىزۇفرىنا و مەيلى خۇكوشتن. كەمكردەنەوى خەوى ھەرزەكار بەبى ھۆكار و لەبەرچاوغرتنى بارودۇخى كەسەكە، لەوانەيە بىيىتە فاكتەرى سەرەكى گۆپانى حالەتى دەروون دروستى بۇ نەخۇشى دەروونى، كە بە درىژايى ماوہى ژيانى لىي پزگار نەيىت.

دەزانم وتنى ئەو ھەقىقەتە پرسیكى ترسناكە، بەلام لە شكستەوہ نايلىم، ھەرۋەھا بەبى بەلگە نايلىم. لە شەستەكانى سەدەى بىستەم، يان كاتىك ئەرك و پۆلى خەو زۆر پوون نەبوو، تويزەران كەسانى پىگەيشتوويان لە دەستپىكى تەمەنيان لە خەوى جولەى خىراى چاۋ بۇ ماوہى يەك ھەفتەى تەواۋ بىيەشكرىد، يان لە خەويىنين بىيەشيانكرىد، بەلام پىگايان پىدان خەوى نەمانى جولەى خىراى چاۋ بخەون.

ئەو داماوانەى بەشدارى تاقىكردەنەكەيانكرىد، يەك ھەفتە لە تاقىگەدا لەگەل جەمسەرە كارەبايەكانى لەسەر سەريان دانرابوون مانەوہ، يەككىك لە تويزەرەوہەكان لە شەوانە دەچوۋە ژوورى تاقىگەى خەوتنيان، بۇئەوى ھەر جارىك دەچنە قۇناغى خەوى جولەى خىراى چاۋ، بىدارييان بكتەوہ، ئەو بەشداربووانەى لە ئەنجامى كەمخەويى چاويان سور ھەلگەپابو، پىويست بو لەسەريان ھاۋكىشەيەكى بىركارى لە ماوہى پىنچ خولەك يان دە خولەك چارەسەر بكن، لەگەل پىگريكرىدن لىيان بگەپىنەوہ بۇ خەو. ئەو پىرسە بۇماوہى حەوت پۆژ دووبارە دەبووہوہ، ھەر جارىك دەچوونە خەوى جولەى خىراى چاۋ بىدار دەكرانەوہ. بەوشىوہە تاقىكردەنەوہەكە كاتژمىر لە دواى كاتژمىر و شەو لە دواى شەو بەردەوامبوو، بەلام خەوى نەمانى جولەى خىراى چاۋ بە دروستى و بە شىوہەكى گشتى مايەوہ، تويزەران ھىچيان لىنەبىرى، تەنھا بىرى خەوى جولەى خىراى چاۋى بەشداربووانيان، بە بىركى زۆر كەم لەوہى لەسەرى راھاتبوون كەم كرەبووہوہ.

پىش تەواۋ بوونى حەوت پۆژ تاقىكردەنەوہ، يان زووتر لە حەوت پۆژ، كارىگەرييەكان لەسەر تەندروستى ئەقلىيان بە پوونى دەرکەوت. لە پۆژى سىيەم يەكەم نىشانەى تىكچوون و ھەۋكرىدى دەمارەكان دەرکەوت (پسايكوسس). لە ئەنجامدا بەشداربووان گۆپان بۇ كەسانى قەلەق و مەزاجى، ھەرۋەھا حالەتى بىزپكان و ورىنەكرىديان لىدەرکەوت. شتى ناواقىيەيان دەيىست، ھەرۋەھا شتى وەھمى و ناواقىيەيان دەيىنى. ھاۋكات توشى پىژەيەك لە شىتى و شلەژان بوون، كە ھەندىك لە بەشداربووان گومانيان دەكرىد تويزەرەكان بە پىگاي شاراوہ پىلانيان لە دژ دەگىزن، وەكو ئەوہى ھەولى ژەھراۋىكرىديان

بدن، ههروه‌ها که سانی دیکه، که به‌شداری تاقیکردنه‌وه‌که نه‌ببوون، باوه‌ریان وابوو، ئه‌و توێژه‌رانه‌ته‌ن‌ها زانای نه‌یتی نینه، به‌لکو ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه پیلانیکی قێزه‌ون و بێزراوی حکومه‌ته، بۆ تاقیکردنه‌وه‌ی زانستی.

له‌و کاته‌وه؛ زانایان گه‌یشتن به‌ ئه‌نجامی قول: که خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو، جیناوازی له‌ نیوان ئه‌قلانی و شیتی دیاری ده‌کات. ئه‌گه‌ر ئه‌و نیشانه‌ی به‌شداربووانی تاقیکردنه‌وه‌که بۆ پزیشکی پسرپۆر وه‌سف بکه‌ین، به‌بێ ئه‌وه‌ی هه‌قیقه‌تی بێبه‌شکردنیان له‌ خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاوی بێ بلین، پزیشکه‌که ده‌ستنیشانکردنی روونمان پێ ده‌دات، ده‌لێت: ئه‌وانه‌ توشی که‌ئابه‌ و شله‌ژان و قه‌له‌قی و شیزوفرینیا بوینه. به‌لام له‌ هه‌قیقه‌تدا ئه‌و که‌سانه‌ ته‌ن‌ها پیش چه‌ندپۆژیک له‌ ده‌ستپیک ته‌مه‌ن بوون و که‌سانی ته‌ندروست بوون! نه‌ که‌ئابه‌یان هه‌بوو، نه‌گرفتێ شله‌ژانی قه‌له‌قی و شیزوفرینیایان هه‌بوو، هاوکات هیچ میژوویه‌کی توشبوونیان به‌و حاڵه‌ته‌ نه‌بووه، چ له‌ رووی میژووی خودیان یان خیزانیان.

ئه‌گه‌ر هه‌ر هه‌ولیک، له‌ هه‌وله‌کانی رابردوو بۆ شکاندنی ژماره‌ی پێوانه‌یی له‌ بێبه‌شبوون له‌ خه‌و بخوینینه‌وه، ئه‌وه هه‌مان ئه‌و نیشانه‌ گشتییانه‌ ده‌بینین، یان زۆر له‌ نیشانه‌کانی ناهاوسه‌گی و هه‌لچوونی ده‌روونی ده‌بینین. که‌واته‌ نه‌بوونی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو له‌و قوناغه‌دا، بایه‌خی تایبه‌تی خۆی هه‌یه، ئه‌و بایه‌خه‌ له‌ کاتژمیره‌کانی کۆتایی ماوه‌ی خه‌و دیت، یان له‌و کاتژمیره‌ی منداڵ و هه‌رزه‌کاره‌کانمان له‌ ئه‌نجامی کاتی زووی خویندن لێ بیه‌ش ده‌که‌ین، ئه‌و پرسه‌ هێلی جیاکه‌ره‌وه له‌ نیوان حاڵه‌تی هزری جیگیر و حاڵه‌تی هزری ناجیگیر ده‌کێشیت.

منداڵه‌کانمان له‌ رووی بایۆلۆژی به‌ به‌رده‌وامی له‌و کاته‌ نا‌لۆژیکیه‌ نه‌چوونه‌ بۆ قوتابخانه، له‌ سه‌ده‌ی پێشوو؛ خویندنی قوتابخانه‌کان له‌ ویلايه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا له‌ کاتژمیر نۆی به‌یانی ده‌ستیانپێده‌کرد، له‌به‌رئه‌وه‌ (95%) منداڵان به‌بێ ئه‌وه‌ی پێوستان به‌ کاتژمیری ئاگادارکردنه‌وه‌ بێت بێدارده‌بنه‌وه‌ و له‌ خه‌و هه‌لده‌ستان. به‌لام له‌ ئێستادا؛ پێچه‌وانه‌که‌ی راسته؛ له‌ ئه‌نجامی به‌رده‌وام ئاراسته‌کردنی کاتی دیاریکراو، بۆ ده‌ستپیکردنی خویندن له‌ قوتابخانه‌کان پیش ده‌خریت، به‌لام ئه‌و پێشخسته‌ راسته‌وخۆ پێچه‌وانه‌ی پێوستانیه‌کانی په‌ره‌سه‌ندن و گه‌شه‌کردنی ئه‌قڵی و جه‌سته‌یی منداڵ و هه‌رزه‌کاره‌کانمانه‌، چونکه‌ به‌شی زۆری ماوه‌ی خه‌وی جوڵه‌ی خیرای چاو، که‌ ده‌ولمه‌نده‌ به‌ په‌ره‌سه‌ندن و گه‌شه‌کردنی منداڵان و هه‌رزه‌کاران له‌ یه‌که‌م به‌یانییه‌.

هه‌روه‌ها (د. لويس تيرمان) پسرپۆری ده‌روونزانی له‌ زانکۆی ستانفۆرد، به‌شداری له‌ داھینانی تاقیکردنه‌وه‌ی پێژه‌ی زیره‌کی (IQ) کردووه، له‌ تاقیکردنه‌وه‌کانی جه‌ختی له‌ پرسى

پېژنې زیره کی کردووه، له پېناوې پهره پېندنې فېرکردنې مندالان، تیرمان یه کیکه له و زانایانه ی له بیسته کانی سده ی پاردوو، نه خشی زور له و فاکتوره جیاوازانې کیشاوه، که پالېشتی سهرکه و تنی هزری مندالان ده کهن. خه وی ته و او و پېویست یه کیکه له و فاکتوره انې له تاقیکردنه وه یه کی گرنگ به و پرسه دوزیه وه، هه روه ها له کتیه کیه به ناوی 'لیکولینه وه له جیناتی زیره کی'، تیرمان ئه وه ی دوزیه وه، توانای هزری مندال له گه ل زیاد بوونی کاترمیره کانی خو زیاد ده کات، به یی له بهرچا وگرتنی ته مه ن.

هه روه ها ئه وه ی دوزیه، کاتی خه و تن په یوه سته به کاتی دانراوی لوژیکي سهره تاي وانه کانی قوتابخانه؛ کاتی دانراوی ده سته یی خویندن گونجاوه له گه ل رېتمی بایولوژی ناخه کی میشکی ئه و کورپه یان کچه ی که هیتشا به ئاراسته ی پتگه یشتنی گه شه ده کات.

له گه ل ئه وه ی په یوه ندی نیوان هوکار و کاریگه ریبیه کان له توپزینه وه کانی تیرمان کوتایي نه هاتووه، ئه و به لگه یه ی له بهر ده سته یه، رازیکردووه له سهر ئه وه ی خو پرسیکه شایسته ی ئه وه یه به گشتی داکوکی لیکریت، به تاییه تی کاتیک پرسه که په یوه سته به لیکولینه وه له مندال و گه شه ی ته ندروستیان. له سهر ئه و بنه مایه ی سهروکی ریکخواوینکی ئه مه ریکیه بو دهر وونزانی، زور پېداگری له سهر ئه وه کردووه، نابیت ویلایه ته یه کگرتوه کانی ئه مریکا، ئه و بنه مایه په یرو بکن، که له هه ندیک له ولاتانی ئه وروپا خه ریکه ده بیت به یاسا و په یرو ده کريت، ئه ویش پتخشستنی سهره تاي ده سته یی خویندنه بو کاترمیری زووتر له به یانیان، به وشیه یه خویندن له کاترمیر هه شت یان هه وت ده سته ییکات، له بری ئه وه ی له نو ده سته ییکات.

تیرمان باوه ری و ابو، ئه و مه یله به ئاراسته ی 'مؤدیلی به یانی زو' له فیرکردن، زیانی ده بیت، به لکو زیانی قول به گه شه ی هزری منداله کانمان ده گه یه نیت. له گه ل ئه وه ی له زیانه کان ئاگاداری کردوونه ته وه، به لام سیستمی فیرکردن یان په روه ده له ویلایه ته یه کگرتوه کان، نزیکه ی دوی سه د سال، بو سهره تا و ده سپیکي خویندن گوړاوه بو کاتی زووی به یانیان. له کاتیکدا زوربه ی ولاتانی ئه وروپا به ته وایی پتجه وانه که یان په یرو کردووه.

ئیسنا به لگه ی زانستییان له بهر ده سته، پشگری ئه و تیروانینه داناییه ده کات، که تیرمان هه یبوو، لیکولینه وه یه کی دریز خایه نم بو ئه و مه به سته له سهر زیاتر له پینچ هزار قوتابی له قوتابخانه یه کی یابان ئه نجامدا، گه یستم به وه ی ئه و که سانه ی ماوه یه کی دریز تر ده خه ون، نمره ی ده سته و تیان له وانه جیاوازه کان چاکتره. هه روه ها له لیکولینه وه ی خه وی تاقیکه به مه رجی ریکخواو 'نمونه ی تاقیکردنه وه که پیکه اتبوو له که مترین ژماره' ده ریخت،

ئەو مندالانەى كۆى كاتى خەويان درىژترە، پىژەى زىرەككەيان بەرزترە؛ كەواتە ئەو قوتابيانەى زياتر دەخەون، زۆر جياوازترن لەو قوتابيانەى نمرەى نزميان لە تاقىكرەنەوەى پىژەى زىرەكى بەدەستەيتناو، لە كاتىكدا جياوازى خەويان لە نىوان چل خولەك بۆ پەنجا خولەكە لە يەك شەودا.

هەروەها لىكۆلىنەوەى دىكە لەسەر دوانە ھاوشىنەكان ئەنجامدراو، جەختى لەسەر پادەى گرنگى خەو كردوو، لەسەر ئەو بىنەمايەى فاكترەيكە دەتوانىت ئەو تايبەتمەندىانە بگۆرەيت، كە جىنات ديارى دەكات. لە لىكۆلىنەوەكەى (د. پۆنالد وىلسون) لە خويندنگەى لوىسفىل بۆ پزىشكى، لە هەشتاكانى سەدەى بىستەم ئەنجامىدا، ئەو لىكۆلىنەوەى تەمەنى ئىستە بەردەوامە، لە لىكۆلىنەوەكە حالەتى سەدان دوانەى لە تەمەنىكى زۆر زوو هەلسەنگاند. لە لىكۆلىنەوەكە جەختيانكرە سەر ئەو دوانانەى چانسى خەوى بەردەواميان بە برى جياواز هەبوو، بۆ ماوەى دەيان سأل چاودىرى خەوى بەردەواميان كردن، كاتىك تەمەنى دوانەكان گەيشت بە دە سال، كاتىكى زياتر دەخەوتن، لە پووى زىرەكى و تواناى فىزىيون سەرەكتوو تر بوون، هەروەها نمرەى بەرزترىان لە تاقىكرەنەوەى، پتوانەى بۆ خويندەنەو و تىگەيشتن بەدەستەيتنا، ھاوكات فىرى ژمارەىكى زۆر لە وشەى زمانەوانى بىيون، بەراورد لەگەل ئەو دوانانەى كاتىكى كەمتر دەخەوتن.

بەلگەى تەواو لەسەر پەيوەندى نىوان خەوى زياتر و دەستكەوتى زياترى خويندن نىيە، كە خەو ئەو سودە زۆرە لە پووى فىزىيون بەدەستەيت، بەلام پەيوەندى ھۆكارگەرى لە نىوان خەو و يادەوەرى لە بەشى شەشەمى ئەم كىتەبە هەيە، كە لە پيشدا قسەمان لەسەر كردوو، لەسەر بىنەماى پووناكرەنەوەكانمان دەتوانىن بلىين: ئەگەر خەو بەو ئاستە پەيوەندى بە فىزىيونەوە هەيىت، ئەو پىويستە زيادبوونى كاتى خەو لە پىگەى دواخستنى كاتى دەستپىكرەنى خويندن لە قوتابخانەكان، گۆرانی ئەرىنى بوون لە تواناى قوتابىيان لەسەر فىزىيون دروست بكات، لە ئەنجامى تاقىكرەنەوەكان بە كردارى ئەو پووىدا.

ژمارەىك لە قوتابىيانى خەوتوو، لە ويلايەتە يەكگرتووكانى ئەمريكا، لەسەر مۆدىلى كاتى زووى دەستپىكى وانەكان ياخىيون، لە ئەنجامدا دەستپىكى پۆزى قوتابخانە هەندىك لە كاتى لۆژىكى لە پووى بايولۆژى نىزىك كراو، تەو.

يەكەك لە تاقىكرەنەوە ئەزموونىيە يەكەمەكان لە شارى ئىدىنا لە ويلايەتى مېنيسوتا ئەنجامدرا، كاتى دەستپىكى خويندنى هەرزەكاران لە حەوت و بىست و پىنج خولەك گۆردرا بۆ هەشت و نىوى بەيانى، ئەو گۆرانە لە ناكاو لەسەر ئاستى قوتابخانەكان ئەنجامدرا، ماوەكە زياتر بوو لەوەى مرقوف بتوانىت لە زيادبوونى دەرەتەى خەوى بەيانى پيشبىنى

بکات؛ که ماوهی زیادبوونی دهرفتهی خهوتن، تهنه چل و پینج خولهک بوو. پرسى چاکتربوونی ئاستی قوتابییان، به بهکارهینانی ئامرازى پیوانهیی ناسراو به تاقیکردنهوهی هه‌سه‌نگاندنی قوتابخانه (SAT) ئه‌نجامدار.

سالتیک پیش گۆرانی کاتی ده‌ستپیکى خویندن، ناوه‌ندی پێژه‌یی بۆ نمره‌ی به‌ده‌سته‌پنراو له تاقیکردنهوهی (SAT) زاره‌کی قوتابییان، چاکترین ئاستی چالاکی و ده‌ستکه‌وتی قوتابییان گه‌یشتبوه (605) نمره، ئه‌و ده‌ستکه‌وته زۆر نایاب بوو. به‌لام له سالی دواتر، یان له و ساله‌ی کاتی ده‌ستپیکى ده‌وامی تیا‌دا گۆردرا بۆ هه‌شت و نیوی به‌یانی، ئه‌و پێژه‌یه به‌رزبوه و بۆ (761) نمره له هه‌مان گروپی قوتابییه نایابه‌کان.

هه‌روه‌ها نمره‌ی تاقیکردنهوهی (SAT) له بیرکاری چاکتربوو، له (683) نمره‌ی ناوه‌ند له ماوه‌ی سالی پیش گۆرانی کات، به‌رزبوه‌وه بۆ (739) نمره له سالی دواتر. ئه‌گه‌ر ئه‌و ئه‌نجامانه به‌یه‌که‌وه کۆبکه‌ینه‌وه، ده‌بینین پرسى دواخستى کاتی ده‌ستپیکى خویندن، یان پینگادان به قوتابییان ماوه‌یه‌کی درێژتر بخه‌ون و چاکتر له‌گه‌ڵ پیتى با‌یۆلۆژی جیگیریان ئاوێزان بن، ئه‌نجامی پوختی لیکه‌وته‌وه، ئه‌نجامه‌که به‌پێی پتیه‌ری (SAT) گه‌یشت به (212) خال. پرسى چاکتربوون ده‌توانیت سروشتی زانکۆکان بگۆریت، که ئه‌و هه‌رزه‌کارنه له دواى ته‌واوکردنی خویندنی ئاماده‌ی بۆی ده‌چن. له ئه‌نجامدا ئاراسته‌ی ژيانى ئه‌و هه‌رزه‌کارانه ده‌گۆریت.

له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ی که‌سانیک هه‌یه مشتومر له‌سه‌ر وردی و دروستی ئه‌زمونه‌که‌ی شارى ئیدتئا ده‌که‌ن، به‌لام لیکۆلینه‌وه‌که به ته‌واوی کۆنترۆلکراو بوو، هه‌روه‌ها میتۆدی بوو، له‌به‌رئه‌وه ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌که سه‌لمیتره‌وه و هه‌له‌ نییه.

هه‌روه‌ها زۆر له ناوچه‌ی دیکه، له ژماره‌یه‌ک له ویلايه‌ته‌کانی ئه‌مریکا پشتیان به گۆرانی کاتی ده‌ستپیکى قوتابخانه به‌ست، که بۆ ماوه‌ی یه‌ک کاتژمێری ده‌ستپیکى خویندنیان دواخست، له ئه‌نجامدا قوتابییه‌کانیان به‌پوونی نمره‌ی به‌رزترین به‌ده‌سته‌پنا. پرسى لیه‌ناکاو نییه، هاوکات به‌بێ له‌به‌رچا‌وگرته‌ی کاتی ئه‌نجامدانی تاقیکردنه‌وه، چاکتر بوونی ئاستی چالاکی و ده‌ستکه‌وت چا‌وه‌پوانکراوه؛ به‌لام زیادبوونی ئاستی چالاکی و ده‌ستکه‌وت، زیاتر له ماوه‌ی وانه‌کانی به‌یانیان بوو.

پرسیکی پوونه می‌شکی که‌مخه‌ویی شه‌ژاو، هاوشیوه‌ی ئه‌و پالاوته‌یه که یاده‌وه‌ری لیده‌پوات، ئه‌و می‌شکه ئاماده‌یی وه‌رگرته‌ی زانیاری و مژین و هه‌لگرته‌ی به‌شیوه‌یه‌کی کارا و چالاک نابیت. به‌رده‌وام بوون له‌سه‌ر ئه‌و پینگایه واتای ئه‌وه‌یه، شتیک نییه پێگری له‌وه بکات، منداله‌کانمان که‌مه‌ندامین و دووچارى له‌ده‌ستدانی به‌شکی یاده‌وه‌ریان بن. به‌لکو

دهتوانیت میتشکی گهنجهکان ناچار بکات، هه موویان ببن به تالندهی پوژ، بهوشیوه وادهکات منداله کانمان نهتوانن مه عریفه و نمره ی باش به دهست بهینن. واتای ئه وهیه نه وهیه که له مندالی بیتیه شکراو له مه عریفه پنده گهیه نین، له ئه نجامی که مخه ویی گرفتاری نه زانین و بی توانایی ئه قلی دهبن. بژاردهی زیره کانه، پشت به ستانه به کاتی دواخراو بو دهستیکی وانهکان.

زۆرتترین ئه و دید و تیروانیانه ی مایه ی قه له قیه، دیدگای ئه و خیزانانه یه، که داهاتیان سنورداره، ئه و دید و تیروانییه په یوهندی راسته وخۆی به پهروه رده و فیژکردنه وه هیه، ئه نجامه که ی له پرسى گه شه نه کردنی میتشکی منداله کان دهرده که ویت، که په یوهندی به خه وه وه هیه، له بهر ئه وه ی دۆخی کۆمه لایه تی و ئابووریان نزمه و نه گونجاوه له گه ل ئه گه ری گه یاندنی منداله کان به ئوتوموبیل بو قوتابخانه. به شیکی کیشه ده گه ریته وه بو خیزانی ئه و مندالانه ی له کهرتی خزمه تگوزاری کارده که ن، بۆیه پتویسته به یانیان کاتژمیر شه ش بچن بو سه ر کاره کانیان، یان هه ندیکجار پیش ئه و کاته، واتای ئه وهیه منداله کانیان بو چوون به قوتابخانه پشت به پاسه کانی قوتابخانه ده بهستن، بۆیه پتویسته له کاتیکی زووتری به یانیان له خه و هه لستن، به راورد به و مندالانه ی که خیزانه کانیان به خۆیان ده یان گهیه ن. له ئه نجامدا مندالی خیزانه ئاست نزمه کان زیاتر له خه و بیتیه ش دهبن، له بهر ئه وه ی به بهرده وامی بریکی که متر دهخه ون، به راورد مندالی ئه و خیزانانه ی له پووی ماددی یان دارایی دۆخیان چاکتره، به لام ئه نجامه که باز نه یه کی به تال نییه، به بهرده وامی کاریگه ریییه کان له سه ر حاله تی نه وهیه که یان چینی ک بیت، واتا سیسته میتکی داخراو بیت و زۆر سهخت بیت مرۆف بتوانیت لیتی دهر بچیت، بیگومان زۆر پتویستمان به شیواز و هۆکاری کارایه بو شکاندنی ئه م سیسته مه داخراوه خولا وهیه، ههروه ها ده بیت له کاتیکی زۆر نزیک ئه و سیسته مه داخراو و خولا وهیه بشکینن و تیپه رینن.

ئه نجامی توژی نه وه کان ئه وه یان دۆزیه وه، زیاد بوونی بری خه و له رینگای دواخستنی کاتی دهستیکی وانهکان، دبیته هۆی زیاد بوونی دیار و پروون له ریزه ی ئاماده بوونی قوتابیان له قوتابخانه کان، ههروه ها ده بیته هۆکاری که مپوونه وه ی کیشه ی دهر وونی و پهفتاری، ههروه ها که مپوونه وه ی ئاستی به کاره ی تانی کحول و مادده ی زیانبه خشی دیکه. هاوکات دواخستنی دهستیکی وانهکان لایه نی باشی دیکه ی هیه، ئه ویش دواکه وتنی کاتی ته و او بوونی قوتابخانه یه. بهوشیوه یه زۆر له هه رزه کاران له "کات و ماوه مه تر سیدار" ده پاریزی ت و واده کات باشتتر بخوینن، ئه و ماوه یه که ده که ویته نیوان کاتژمیر سی و

شەشى دواى نيوەرۆ، ھاوکات قوتابخانە کۆتايى ھاتوۋە، بەلام ئەندامانى خىزان لەسەر کارن و ھىشتا نەگەرۋانەۋە ماللەۋە.

ئەۋە بېريارىكى گىشتىيە، ئەۋ ماۋەيە كاتىكى مەترسىدارە، لەبەرئەۋەى مندال بى سەرپەشت دەيىت، ھاوکات سەرچاۋەيەكە لە سەرچاۋەكانى تىۋەگلان لە تاوان و بەكارھىنانى كحول و ماددە: ھۆشبەرەكان. بەلام دواخستنى كاتى دەستپىكى قوتابخانە، دەيىتە ھۆى كەمكردنەۋەى ئاۋە ماۋە كاتىيە مەترسىدارە، ھەرۋەھا كەمكردنەۋەى ئەنجامە نەريىيە مەترسىدارەكان، واتا ئەنجامى كەمكردنەۋە پەيۋەستە بە خەرجى دارايى كۆمەلگە، ئەۋ خەرجيانەى دەگەرپنەۋە، دەتوانرېت ۋەبەرھىنانى پىن بىرېت، بۆ پىرکردنەۋەى خەرجىيە زىادەكانى دواخستنى دەستپىكى كاتى وانەكان دەيسەپنېت، ۋەكو خەرجىيەكانى گەياندىنى مندالان بە رېگايەكى خىرا تر.

بەلام لە چىرۆكى دواخستنى كاتى دەستپىكى قوتابخانە، شتىكى زۆر قولتر لە ھەموو ئەۋانەى خىستمانەپوۋ روويداۋە. شتىك توۋرەران پىشېبىنيان نەكردوۋە: ماۋەى تەمەنى پىشېبىنيكراۋى قوتايان زىاد دەكات. ھۆكارى يەكەمى مردن لە نىۋو ھەرزەكاران؛ رووداۋى ھاتوچۇي رېگايە، لەسەر ئەۋ بنەمايە، دەكرېت ئەنجامى تېيىنيكراۋ ھەيىت، تەنانت بۆ نزمترین كاتى كەمخەۋىي، ۋەكو لە پىشدا خىستمانەپوۋ، كاتىك قوتابخانەكانى ناۋچەى (ماھتومىدى) لە ويلايەتى مېنىسوتا كاتى دەستپىكى خويندىنى دوا خست، لە كاتژمىر ھەوت و نىۋو گۆپى بۆ ھەشتى بەياني، پېژەى رووداۋەكانى ھاتوچۇ بە پېژەى (۶۰%) كەمىكرد و دابەزى، رووداۋەكان لەۋ شوفىرانە روويىدەدا، تەمەنيان لە نيوان (شازدە و ھەژدە) سالى بوو.

ھەرۋەھا لە ناۋچەى (تيتون) لە ويلايەتى وايومىنگ ھەمان گۆرانكارى لەسەر كاتى دەستپىكى قوتابخانە جىيەجىكرا، لە ھەوت و نىۋى بەياني گۆرا بۆ كاتىكى لۆژىكى لە روۋى بايۇلۆژىي، واتا كرا بە ھەشت و پەنجا و پىنچ خولەكى بەياني، ئەنجامى ئەۋ رېكارى گۆپىنى كاتە سەرسوپھىنەربوۋ: رووداۋەكانى ھاتوچۇ لە نىۋو ئەۋ شوفىرانەى تەمەنيان لە نيوان شازدە و ھەژدە سالى بوو بە پېژەى (۷۰%) دابەزى.

بۆئەۋەى ئەۋ ژمارەيە بخەينە چوارچىۋەيەكى واقىيە، دەتوانى بەيادى خۆت بەيىنيەۋە، دەرکەۋتنى تەكنەلۆژىي پايىدانى ۋەستاندن (ABS)، كە تەكەرەكانى ئۆتوموبىل بە ھەلۋاسراۋى لە ھالەتى فشاركردنى زۆر لەسەر پايدەرى ۋەستان دەھىليتەۋە، ھاۋكات دەرھەت بە شوفىر دەدات، ئۆتوموبىلەكەى نەخوليتەۋە لە رووداۋ دوور كەۋىتەۋە، ئەۋ تەكنەلۆژىيە بە پېژەى (۲۰%) بۆ (۲۵%) رووداۋەكانى كەمكردەۋە.

ئەو داھىتەنە بە شۆرپىشېك لە جىھانى ئۆتۆمۆبىل دادەنرەت! بەلام رېڭكارى بايۇلۇزى سادە ھەيە، كە دەستكەوتتى بىرى خەوى تەواو، بىرى خەوى تەواو رېڭايەكە بۆ كەمبۇنەو ھى رېژەى پووداوەكان لە ھەرزەكاران، بە رېژەى زياتر لە دوو ئەو ھەندە! بە لەبەرچاوەگرتنى ئەو ئەنجامە گونجاو، وادەكات سىستەمى قوتابخانەكان لە پرسى پەيوەندىدار بە كاتى دەستپىكى وانەكان، لە بنەماوە دابىژرەتەو. بەلام تاكو ئىستا ئەو پرسە پرسىكى فەرامۆشكراو. لەگەل ئەو ھى لەلایەن ئەكادىمىيەى ئەمىرىكى بۆ پزىشكى مندالان بە ئاشكرا داوادمەكرەت، ھەروەھا لەلایەن ئەوانەندى چاودىرى نەخۆشپەكان و خۆپاراستن لىيان داوادمەكرەت، ئەو ھى لە واقعدا دەكرەت، گۆرانكارىپەكان تاكوئىستا ھىواشە و بە سەختى جىنەجى دەكرەت، ئەنجامەكان لە ئاستى پىويست نىيە.

پروگرامى كارى پاسەكانى قوتابخانە و سەندىكەى كارپىكرەنى پاسەكان، فاكەتەرى بنەپەتەن لە پەكخستنى گەشتەن بە كاتى گونجاو بۆ دەستپىكرەنى خويندەن، ھەكو ئەو ھى پروگرامىكى جىگىرى بىرپاردراو بىت لە ھىتەنى مندالەكان لە مال لە كاتىكى زووى بەيانان، بۆئەو ھى ئەندامانى خىزان بۆنەن بۆ سەر كارەكانيان.

ھۆكارە پروون و ديار لە گۆرپىنى كاتى قوتابخانە بۆ كاتىكى درەنگتر لەسەر ئاستى نىشتەمانى پرسىكى سەخت بىت. دەگەرپەتەو بۆ سود و قازانجى ماددى، ئەگەر چى بە تەواوى رېزى لىدەگرم و ھاوسۆزم لەگەلەيدا، بەلام بە پاساوىكى گونجاوى نابىم، بۆ پەوايەتەدان بە سىستەمى كۆنى زىانبەخش، لە كاتىكدا ئەنجامى سىستەمە كۆنەكە، بەو ئاستە خراپ و زيان بەخش بىت.

ئەگەر ئامانجى سىستەمى پەروەردە فەركردن بىت، ئەو ھى نەبىت لە كاتى فەركردن گىيانى مندالەكان بەخەينە مەترسەپەو، واتا ئەو ھى بەلەى رېڭاى ئەو سىستەمەى ئىستا، كاتى دەستپىكى خويندەن مندالەكانمان بە شۆپەيەك مەترسەدارە، بە تەواوى بى ھىوامان دەكات. ئەگەر پرسى سىستەم لە پرووى كاتەو ھەكو خۆى بىمىنەتەو، واتا ئەو ھى بە بەردەوامى لە بازەنەكى بەتال دەخولەنەو، كە وادەكات مندالەكانمان لە رېڭاى سىستەمى پەروەردە و فەركردن بە سەختى و ئاستەنگدا تەپەرن و لە ھالەتى نىوە بىئاگايەدا بن، لەبەرئەو ھى بە شۆپەى درىژ خاينە لە خەو بىنەشبوونە، ئەو بىنەشبوونە چەندىن سال دەخاينەت، ھاوكات خەو، ھەز و جەستەبىيان بىنەتەر دەكات. ھەروەھا لە گۆيگرتن و گەشتەن بە تواناى سەركەوتنى ھەقىقى شەكست دەھىن؛ بەوشۆپەيە پرسەكە بەردەوام دەبىت، تاكو ھەمان زيان دواى دە سال لە ئىستا بە مندالەكانى ئەوانەش دەكات، واتا بە مندالى ئەوانە دەكات كە بەرپرسەن لە دانان و پارىزگارىكردن لە سىستەمى كۆن.

به‌رده‌وامبوونی ټو سیستمه زیان‌بخشه، پوژ له دواي پوژ زیاتر په‌رده‌سټینټ، داتا که‌له‌که‌بووه‌کاني ماوه‌ی سه‌ده‌کاني پابردوو ټماژ به‌وده‌که‌ن، زیاتر له (۷۰۰) هه‌زار منډال له ته‌مه‌نی قوتا‌بخانه له ته‌مه‌نی نیوان پینچ سالي بو هه‌ژده سالي، به پيژهي که‌متر له دوو کاترمير له شه‌ويکدا ده‌خه‌ون، له‌و ماوه‌یه‌ی هاوته‌مه‌نه‌کاننيان پيش سه‌د سال ده‌خه‌وتن، پرسى خه‌وتن به پاست و دروست ده‌مینټه‌وه، ټه‌گه‌ر منډاله‌که له قوناغی ته‌مه‌نی سه‌ره‌کی يان لاوه‌کی بیت.

هوکاریکی دیکه هه‌یه؛ واده‌کات خه‌و پنگه‌ی په‌که‌می له ژيان و په‌روه‌رده و فيرکردنی منډاله‌کانمان هه‌بیت، ټه‌ویش ټه‌و مه‌ترسیه‌یه له په‌یوه‌ندی نیوان که‌مخه‌ویی و په‌تای شله‌ژانی که‌م سه‌رنجدان له ټه‌نجامی چالاکی زیاد له پټویست (ADHD) دټه ټاراه. ټه‌و منډالانه‌ی توشی ټه‌و شله‌ژانه ده‌بن، مه‌زاجیان ده‌گوړیت، به خیرایي تورده‌بن، زاتر مه‌یلیان په‌رش و بلاوه و له ماوه‌ی پوژانی خویندن سه‌رنج ناده‌ن، هاوکات به‌شیوه‌یه‌کی زور پوون مه‌یلی توشبوون به که‌تابه و پووکرده بیرکرده‌وه‌ی خو‌کوشتن له ته‌مه‌نی هه‌رزه‌کاری و پنگه‌یشتن زیاد ده‌کات.

ټه‌گه‌ر ټه‌و نیشانانه به په‌که‌وه کو‌بکه‌ینه‌وه ټه‌و منډالانه ټوانای سه‌رنجدان و وریایي به‌رده‌وامیان نییه، هه‌روه‌ها له فيرپوون لاوازن و کټشه‌ی ره‌فتاریان هه‌یه، ته‌ندروستی ټه‌قلیان ناجيگیره، ټه‌گه‌ر شله‌ژانی سه‌رنجدانی که‌م وه‌رگرین، که سه‌رچاوه‌که‌ی چالاکی زوره، ده‌بینین ټه‌و نیشانانه نیمچه چوونیه‌که له‌گه‌ل ټه‌و نیشانانه‌یه‌ی ټه‌نجامه‌که‌ی که‌مخه‌ویییه. ټه‌گه‌ر منډالټکی که‌مخه‌و به‌یته لای پزیشک، به‌بن ټه‌وه‌ی باسی که‌مخه‌ویی بو بکات، به نیشانانه‌کان ده‌زانیټ کټشه‌ی ره‌فتاری و که‌م سه‌رنجی هه‌یه زورجار ټه‌وه پووده‌دات، به‌بن ټه‌وه‌ی پزیشک سه‌رنجی بدات، پيشبینی پزیشک ده‌بیت چی بیت؟ چاره‌سه‌ر کردنی منډاله‌که‌یه له‌سه‌ر که‌م سه‌رنجی. نه‌ک که‌مخه‌ویی، به‌لکو شله‌ژانی که‌می سه‌ره‌نج له بنه‌ماوه که‌م خه‌ویییه، هه‌روه‌ها که‌م سه‌رنجی، سه‌رچاوه‌ی چالاکی و جوله‌ی زیاده له منډالان.

له پاستیدا جیاوازیی زور له پرسى چاره‌سه‌رکردن هه‌یه. زوربه‌ی خه‌لک ناوی ده‌رمانه باوه‌کان بو چاره‌سه‌رکردنی شله‌ژانی که‌می سه‌رنجدان ده‌زانن، که سه‌رچاوه‌که‌ی چالاکی زوره، ده‌رمانه‌کاني بریتین له : "ټادیرال و ریتالین". به‌لام خه‌لکټکی که‌م سروشتی هه‌قیقی ټه‌و دوو ده‌رمانه ده‌زانن، ټادیرال ته‌نها ټامفیتامینه له‌گه‌ل هه‌ندیک خوئی زیاد، ریتالین پیکه‌اتووه له ماده‌ی دیکه، ناوی میسیل قینیدیته. هه‌ریه‌ک له ټامفیتامین و میستیل قینیدیت

دوو به هیزترین مادده‌ی دهرمانی ناسراون له پووی توانایان له سهر پیگریکردن له خه و مانه‌وه‌ی میشکی که‌سی پیگه‌یشتوو "یان میشکی مندال له و حاله‌ته" به ناگایی ته‌واو.

کوتا شت مندال پیویستی پیته‌تی دهرمانه، (د. تشارلز سیزلر) له بواری خه و هاوړیمه، ناماژه‌ی به‌وه کردووه، که‌سانیک هه‌یه ماوه‌ی ده‌یان ساله له نه‌جامی ده‌ستگیرکردنیان له به‌ندیخانه راگیراون، به‌هوی فروشتنی نامقیتامین له شه‌قامه‌کان به که‌سانی نه‌وجه‌وان. به‌لام له پووی دیارده‌یی هیچ کیشه‌یه‌ک نییه، نه‌گهر کومپانیاکانی دهرمان ریگا بدن، راگه‌یاندن له کاته سهره‌کییه‌کان له (T V) په‌خش بکریټ و تیشک بخاته سهر شله‌ژانی که‌مخه‌ویی که له نه‌جامی چالاکی زوره، هه‌روه‌ها هانی فروشتنی دهرمانی دروستکراو له نامقیتامین بدریت، "یان ئادیرال و پیتالین". نه‌و کاته ههر که‌سیک کوپییه‌ک له فروشتنی مادده‌ی هوشبهر له شه‌قامه‌کان ببینیت، چه‌زده‌کات گالته‌ی پی بکات!

لیزه‌دا هه‌ول ناده‌م مشتومر له‌سهر هه‌بوونی زور حاله‌تی هه‌قیقی بکه‌م، که شله‌ژانی سهرنجی که‌م له نه‌جامی چالاکی زوره؛ هه‌روه‌ها نالیم: ههر که‌سیک نیشانه‌کانی نه‌و شله‌ژانه‌ی لیده‌ره‌که‌ویت، گرفتاری خراپی خه‌وه یان که‌مخه‌ویییه. به‌لام ده‌زانم هه‌ندیک مندال؛ به‌لکو زور له مندالان، گرفتنی که‌مخه‌وییان هه‌یه؛ یان گرفتنی شله‌ژانی خه‌وی ده‌ستنیشان نه‌کراون به شپوه‌یه‌کی راست، له‌به‌رئه‌وه پرسنی که‌مخه‌ویی له‌سهر شپوه‌ی شله‌ژانی که‌می سهرنج ده‌رده‌که‌ویت، که سهرچاوه‌که‌ی چالاکی زوره. نه‌و مندالانه سالانیکی دریز له قوناغی گرنگی گه‌شه‌کردن، به هوی نه‌و دهرمانانه‌ی له نامقیتامین دروستکراون به سهرکراوی ده‌میننه‌وه.

نمونه له‌سهر ده‌ستنیشان نه‌کردنی شله‌ژانی خه‌و به دروستی، ناوی "پچرانی هه‌ناسه‌ی خه‌وی داخراوی مندالانه". نه‌و حاله‌ته په‌یوه‌ندی به پرخه پرخی به‌هیزه‌وه هه‌یه. له‌وانه‌یه بیته هوی زیاده گوشت و هه‌وکردنی له‌وزه‌کان، که بوری هه‌وای مندال له کاتی خاوبونه‌وه‌ی ماسولکه‌کانی هه‌ناسه‌دان له کاتی خه‌و داده‌خات. ده‌نگی پرخه پرخی به‌هیز، ناگه‌په‌ته‌وه بو نه‌و هه‌کارانه، به‌لکو ده‌نگی فشاری هه‌وا له کاتی هه‌ولی هه‌لکیشانی بو سییه‌کان له ریگای ته‌سکبوونه‌وه‌ی بوری هه‌وا پووده‌دات. ده‌بیته هوی که‌مبوونه‌وه‌ی ئوکسجین، که میشک ناچارده‌کات "به هوی کاری پیچه‌وانه" ماوه ماوه مندال له شه‌ودا بو ماوه‌یه‌کی کورت بیدار بیته‌وه، تاکو بتوانیت هه‌ندیک هه‌ناسه‌ی قول هه‌لمژیت، بوئه‌وه‌ی خوین تیری ئوکسجین بکات. به‌لام نه‌وه ریگا له مندال ده‌گریټ، بو ماوه‌ی دریز و به‌رده‌وام مه‌یلی خه‌وی قولی نه‌مانی جوله‌ی خیرای چاو بکات.

هاوکات شله ژان و فشاری هه ناسه دان ده توانیت، حاله تی که مخه ویی دريژخايه ن شه و له دواي شه و مانگ له دواي مانگ و سال له دواي سال بسه پيښيت.

به تپه پووني کات له گه ل خراپتريووني حاله تی که مخه ویی دريژخايه ن، حاله تی منډال زياتر له و که سانه ده چيت، که توشي شله ژانی که م سهرنجی بوونه، له ئه نجامی چالاکی زور له پووی مه زاج و درککردن و هه لچوونه کان و کار و چالاکیه کانی قوتابخانه. ئه گه ر منډال به خت ياوه ری بیت، شله ژانی خه وی ده ستیشان کرا، له وزه کانی چاره سهر ده بیت، به وشيوه يه نيشانه ی شله ژان و که م سهرنجی له ئه نجامی چالاکی زور به ته وایی ناميښيت. هه روه ها خه وی منډاله که له شه وی دواي ئه نجامدانی نه شته رگه ری بۆ له وزه کانی چاک ده بپته وه. که واته منډاله که له شله ژانی که م سهرنجی، له ئه نجامی چالاکی زور چاک ده بپته وه!

له سهر بنه ماي کۆتا ليکۆلینه وه و هه لسه نگاندنی نه خوشه کان، ده توانين پيشيني بکه ين (۵۰%) ئه و منډالنه ی توشي شله ژانی که می سهرنجی و چالاکی زور ده بن، له بنه ماوه خه ويان شله ژاوه؛ به لام ته نها حاله تی هه نديکيان به راستی ده زانريت. ئه و پرسه پيويستی به هه لمه تی وشياری ته ندروستی گشتيه، ده بیت حکومه ت ئه نجامی بدات، چاکتره ئه و هه لمه ته دوور بیت له کاریگه ری گروپی فشاری ئه و کارمه ندانه ی له به رژه وه ندي کۆمپانياکانی ده رمان کارده که ن.

ئه گه ر که ميک له پرسى شله ژانی که می سهرنجدان له ئه نجامی چالاکی زور دوور که وينه وه، هه نگاو هه نگاو وينه ی گشتی پرس و کيشه که زياتر پوون ده بپته وه، به لام ژماره يه کی زوری باوکان و دايکان درکی راده ی گرفتاری و نيگه رانی منډاله کانيان ناکه ن، که له خه و بينه شبوونه، له ئه نجامی نه بوونی رينمايی حکومه ت، هه روه ها له ئه نجامی که می په يوه نديان له گه ل تويزه ران "منيش يه کيکم له وانه"، که داتا و زانباری زانستیی و دروستی که ممان له به رده سته، که هه نديکجار ده بپته هوکاری بی بايه خکردنی توانای ئه و پيويستيه بايولوژييه، ئه ويش خه وه. ئه و خاله جه خت له و راپرسیيه ده کات، که ده زگای نيشتمانی بۆ خه و ئه نجاميدا، زياتر له (۷۰%) خيزانه کان وايده بينن، منډاله کانيان خه وی ته واو و پيويست ده خه ون؛ به لام له راستيدا که متر له (۲۵%) منډالانی ته مه نيان له نيوان يازده و دوانزده سالييه، خه وی ته واو و پيويست ده خه ون.

هاوکات باوک و دايکمان هه يه، تيروانيی ناراستيان بۆ بايه خ و گرنگی خه و و پيويستی منډاله کانمان بۆ خه و هه يه. به لام ليتره وه سهرزه نشتيان ده که ين و زورجار له ئه نجامی ئاره زوويان بۆ خه وی ته واو پيويست ئاگاداريان ده که ينه وه، له وانه هه ولی بی ئه نجام و بی

هيوايان له پشوی کوتايی ههفته له پیناوی قهره‌بوو کردنه‌وهی "قهرزی خه‌و" ده‌یدهن، که سیستمی قوتابخانه به‌سه‌ریدا سه‌پاندون، به‌بی ئه‌وهی خویان تاوانیکیان کردبیت. به‌و هیوایه‌ی بتوانین سیستمی قوتابخانه بگۆرین، هه‌روه‌ها به‌و هیوایه‌ی بتوانین ئه‌و په‌وت و ئاراسته نه‌فره‌تییه بگۆرین، له‌گواسته‌وهی "پۆشنیری فه‌رامۆشکردنی خه‌و" له‌باو‌کانه‌وه و بۆ نه‌وه‌کان، هه‌روه‌ها ئه‌و دۆخه کوتايی پی به‌یتین، که وایکردوه میتشکی گه‌نجه هه‌رزه‌کاره‌کانمان شه‌که‌ت و برسی خه‌وی به‌ئازار بیت. کاتیک خه‌و ده‌ره‌خسیت ئه‌قل ده‌دره‌وشیته‌وه. به‌لام ناتوانیت بدره‌وشیته‌وه، کاتیک گومان له‌که‌مخه‌ویی ده‌کات.

خه‌و و چاودیری ته‌ندروستی (SLEEP AND HEALTH CARE)

ئه‌گه‌ر خه‌ریکی له‌نه‌خۆشخانه‌یه‌ک چاره‌سه‌ری پزیشکی وه‌ربگریت، چاکتره‌ له‌ پزیشکه‌که‌ت بپرسیت: "له‌ بیست و چوار کاتژمیری رابردو چه‌ند خه‌وتووی؟" وه‌لامدانه‌وه‌ی پزیشک "ئاماری ته‌واو" دیاری ده‌کات، ئه‌و چاره‌سه‌ره‌ی خه‌ریکه وه‌ریده‌گریت، پرودانی هه‌له‌ی پزیشکی گه‌وره‌ی له‌گه‌ل خۆی هه‌لگرتوه، یان ته‌نانه‌ت مردنیش.

هه‌موومان ده‌زانین پزیشک و کارمه‌ندانی په‌رستار، بۆ ماوه‌یه‌کی کاتی درێژ، چه‌ندین کاتژمیر به‌به‌رده‌وامی کارده‌که‌ن، به‌تایبه‌تی ئه‌و پزیشکانه‌ی راهیتان ده‌که‌ن، ماوه‌ی راهیتانه‌که‌ له‌نه‌خۆشخانه به‌سه‌ر ده‌بن. به‌لام خه‌لکی زۆر که‌م هۆکاری پشتی ئه‌و حاله‌ته‌ ده‌زان. له‌به‌رچی پزیشکان ناچار ده‌کری‌ن به‌و رینگا شه‌که‌تی و که‌مخه‌ویییه فی‌ری پیشه‌که‌یان ببن؟ وه‌لامی ئه‌و پرسه له‌ پزیشکی دیار و ناسراو (ویلیام ستیوارت هالستد) وه‌رده‌گرین، که‌یه‌کیکه له‌وانه‌ی به‌توندی ئالوده‌ی ماده‌هه‌شبه‌ره‌کان ببوو.

هالستد پرۆگرامی راهیتانی نۆژداری له‌نه‌خۆشخانه‌ی هۆپکنز له‌ بلتمۆر له‌ ویلایه‌تی میریلاند، له‌ ئایاری ساڵی (۱۸۸۹) دامه‌زراند. له‌نه‌خۆشخانه‌که‌ پینگه و که‌سایه‌تی خۆی هه‌بوو، له‌به‌ره‌وه‌ی سه‌رۆکی به‌شی نۆژداری بوو. دید و بۆچونه تاییه‌ته‌کانی ترسناک بوون، له‌ته‌مه‌نیکی بچوک پیشه‌ی پزیشکی هه‌لبژاردبوو. له‌ دیدی هالستد ماوه‌ی مانه‌وه‌ی پزیشک پتویسته شه‌ش سال بیت. زاراوه‌ی (مانه‌وه) له‌ بروای هالستد هاتوه، که‌ پتویسته پزیشک هه‌موو ماوه‌ی راهیتان له‌نه‌خۆشخانه بمیتیته‌وه و بژیت، بۆئه‌وه‌ی هه‌موو کاته‌کانی به‌ته‌واویی بۆ فی‌ربوونی کارامه‌یی نۆژداری و کارامه‌یییه پزیشکییه‌کان بیت.

له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مايه؛ پتویست بوو پزیشکه نوێیه‌کان، به‌نۆره‌ی بۆ ماوه‌ی درێژ شه‌و و پۆژ درێژه به‌کاره‌کانیان بده‌ن، له‌دید و تیروانینی هالستد خه‌و جۆپیکه له‌خۆشگوزهرانی، ده‌توانین فه‌رامۆشی بکه‌ین، له‌به‌ره‌وه‌ی توانای مرو‌ف له‌سه‌ر کارکردن و

فیزببون له دهست ددهات. هالستد ئه قلی به شتویه که بوو، مشتومپرکردن له گه لى سهخت بوو، هر کاریکى له وانی دیکه داوا دهکرد، به خوی ئه نجامی ددها، به وه به ناویانگ بوو، له پووی مانه وه به ناگایی بۆ ماوه ی چه ندين پوژ، به یی خه و هه سترکردن به ماندوبوون، توانای له سهرووی توانای مروقی ئاسایی بوو.

له و پرسه دا هالستد نه ئینییه کی قیزه و نی دهشارده وه، تاکو چه ند سالیگ دوای مردنی ئاشکرا نه بوو. ئه و نه ئینییه یارمه تیده ربوو له شروقه کردنی ویست و ئاره زووی بۆ به رنامه ی مانه وه ی پزیشکه کان، ههروه ها له شروقه کردنی تواناکانی له سه ر فه راموشکردنی خه و، نه ئینییه که ئالوده بوونی به کۆکاین بوو. هه لبه ته خوه که ی مایه ی په ژاره و نیگه رانییه، پرسیکی پوونه به پیکه وت ئالوده ببوو، ده ستپیکى ئالوده بوونی ده گه پیته وه بۆ چه ند سالیگ پیتش گه یشتنی به نه خوشخانه ی جونز هۆپکنز.

له کاتیکی زووی ژیا نی پیتشه ی پزیشکی، هالستد تو یژینه وه یه کی له سه ر توانای ماده ده هۆشبه ره کان له سه ر "کۆنترۆل کردنی ده ماره کان" ئه نجامدا بوو، به ئامانجی به کاره یسانی بۆ به ره له ستیکردنی ئازاری به رده وامی دوای نه شته رگه ری. ماده ده ی کۆکاین یه کیک بوو له ماده ده هۆشبه ره کان ی به کاری ده هیتا، له تو یژینه وه که ی گه یشت به وه ی کۆکاین پیکری له شه وپۆله کاره باییه کان ی ده ماره خانه کان ی میتشک ده کات، به به کاره یسانی کۆکاین، پیکای له شه پۆلی کاره بایی ده ماره خانه کان ده کات، به ده ماره کان بۆ جه سته ده چن، به وشیه وه توانای ده ماره کان له گواسته وه ی ئازار په ک ده خات. ئالوده بوونی ماده ده هۆشبه ره کان ئه و هه قیقه ته به باشی ده زانن، له به رئه وه ی له زۆربه ی حال ته کان لوتیان و پوخساریان دوای هه لمژینی ئه و ماده ده یه بۆ چه ندين جار سپرده بیت. به هه مان شتیه، کاتیک پزیشکی ددان له پیژه ی لیدانی ده رزی ماده ده ی سپکه ر زیاده پو یی ده کات، پوخساری نه خوشه که به ته وایی سپر ده بیت.

له ماوه ی کارکردنی له سه ر کۆکاین له تاقیگه، زۆری نه خایاند کاریگه ری کۆکاینی له سه ر خوی تاقیکرده وه، دوای تاقیکردنه وه ی له سه ر خوی، ماده ده هۆشبه ره که تیکه ل به خوینی بوو، به تیپه ربوونی کات ئالوده بوو. ئه گه ر پاپۆرتی ئه کادیمی هالستد سه باره ت به ئه نجامی تو یژینه وه که ی له گو قاری نیویۆرکی پزیشکی بخو یینییه وه، پاپۆرته که له (۱۲- ۹- ۱۸۸۹) بلا وکرا وه ته وه، به سه ختی ده توانی تیی بگه یه ت. ژماره یه ک له نووسه رانی پزیشکی ده لئین: نووسینه کان ی زۆر شیوا و توند و تیژه، بۆیه دلنیا ن له کاتی نووسینی ئه و وتاره یان پاپۆرته له ژیر کاریگه ری کۆکاین بووه.

هاورپیکانی تیبینی پەفتارە نامۆ و نااساییەکانی سالانی پێش گەشتنی بە نەخۆشخانەى جونز ھوپکنز کردبوو. لەوانە چوونە دەروەى لە زۆرى نەشتەرگەرى لە کاتى سەرپەرشتیکردنى پزىشکەکانى لە نەخۆشخانە دەمانەو، لەو کاتەى نەشتەرگەریان ئەنجام دەدا، بۆئەوێ پزىشکە نوێیەکان نەشتەرگەرییەکە بە تەنھا ئەنجام بدەن. لە کاتەکانى دیکە؛ ھالستد بە خودى خۆى توانای ئەنجامدانى نەشتەرگەرى نەبوو، بەھۆى لەرزىنى بەھیزی دەستەکانى. بەردەوام ھەولیدەدا جگەرە کێشان لە برى ئالودبوون بکاتە پاساوى لەرزىنى دەستەکانى.

کەواتە ھالستد پێویستى بە ھاوکارى و یارمەتى بوو. بەلام لە ترسى ئەگەرى ئاشکرا بوونى لەلایەن ھاوپی پزىشکەکانى، زۆر ھەستى بە خەجالەتى و نیکەرانى دەکرد، بۆیە لە کوتايدا خۆى چوو بۆ ناوەندى دەروونى تايبەت بە ئالودەبووان، بەلام ناوى خانەوادەکەى شارەدبوو و ئاشکراى نەکردبوو، بەلکو تەنھا ناوى یەکەمى خۆى و باوکى پێ وتبوون. ئەو ھەولەى یەکیک بوو لە زنجیرە ھەولە شکست خواردووەکانى، بۆ پزگاربوون لە ئالودەبوون.

لە ماوەى وەرگرتنى چارەسەر لە نەخۆشخانەى ناوەندى دەروونى پاتلر، لە پڕۆفايدنس لە رود ئایلاند، بەرنامەى یەکێکى بۆ ھالستد دانا، بۆ پزگارکردنى لە ئالودەبوون، بەرنامەکە بریتى بوو، لە پراھیتانى وەرزشى و سیستەمى خۆراکى تەندروست و ھەناسەدان لە ھەواى پاک، ھەروەھا پێدانى مۆرفین بۆ سوکردنى نیشانەکانى ئەو ئازارەى لە ئەنجامى ھەلمژینى کۆکایین توشى ببوو. ھالستد توانى لە بەرنامەى "دووبارە ئامادەکردنەو" سەرکەوتوو بێت، لەبەرئەوێ ئالودەى کۆکایین و مۆرفین ببوو. ھەروەھا چیرۆکیک سەبارەت بە کارەکانى ھالستد ھەیە، شروڤەکردنى ئەو چیرۆکە سەختە، ئەویش ناردنى کراسەکەى بوو بۆ شوشتن و کەویکردن لە پارىس، بەلام کراسەکەى بى شوشتن و ئوتوکردن بە پۆست بۆ دەگەرێندریتەو، لەبەرئەوێ کراسەکەى سبى و پاک بوو!

ھالستد بە ھۆى کۆکایین لە ناوەندى بەرنامەى نۆژدارى لە نەخۆشخانەى جونز ھوپکنز بە بەردەوامى نیمیچە بەئاگا بوو، بێرکردنەوێ ناواقیعى توشى حالەتى خەوزپانى کردبوو، لە ئەنجامدا بە درێژایى ماوەى پراھیتانیاں لە نەخۆشخانە دەمايەو.

بەرنامەى مانەوێ شەکەت و بێزارکەرەى پزىشکەکان، زیانى زۆرى بە نەخۆشەکان دەگەياند "ئەو بەرنامەى تاکو ئەمڕۆ بە شیۆھیک لە شیۆھکان لە قوتابخانەکان و ھەموو کۆلیژە پزىشکىیەکانى ویلايەتە یەکگرتووەکانى ئەمەریکا بەردەوامە، کە ھۆکارى مردنە، لەوانە یە ھەندیک پزىشکىشى کوشتبێت. بە گرنیگدان و روانین بۆ کارى چاکى پزىشکى و

پزگارکردنی گیانی ئه و کهسانه ی پزیشکه دلسۆزهکان و کارمه‌ندانی پزیشکی ئه‌نجامی ده‌دن، بیه‌شبوون له‌خه‌و نادادپه‌روه‌رانه‌یه، له‌به‌رئ‌ه‌وه‌ی مه‌ترسی له‌سه‌ر خۆیان و نه‌خۆشه‌کان هه‌یه، ئه‌وه هه‌قیقه‌تیکه ده‌توانین بیه‌سه‌لمینین.

سه‌باره‌ت به‌و پرسه؛ زۆر قوتابخانه‌ی پزیشکی هه‌یه، داوا له‌ پزیشکانی راهینراو ده‌کات، له‌ نه‌خۆشخانه به‌مینه‌وه، بۆ ماوه‌ی سی کاتژمێر کاربکه‌ن. له‌وانه‌یه گریمان بکه‌ی، ئه‌وه ماوه‌یه‌کی کورته، ئه‌گه‌رچی دل‌نیام تۆ له‌ هه‌فته‌یه‌ک که‌مه‌تر له‌ چل کاتژمێر یان زیاتر کارده‌که‌یت. به‌لام سه‌باره‌ت به‌ کارکردنی ئه‌و پزیشکانه‌ی ده‌مینه‌وه، مه‌به‌ست ئه‌وه‌یه پزیشک سی کاتژمێر به‌ به‌رده‌وامی کارده‌کات. له‌وه‌ش خراپتر ئه‌وه‌یه، زۆر جار پزیشکه‌کان ناچارده‌کرین دووجار له‌ ماوه‌ی یه‌ک هه‌فته‌دا، به‌ نۆره بۆ ماوه‌ی درێژ کار بکه‌ن، هاوکات چه‌ندین نۆره کاری دوازه کاتژمێری دابه‌شبوو له‌ نیوان دوو نۆره درێژه‌که بکه‌ن.

ئه‌نجامی ترسناکی ئه‌و پرسه به‌ ته‌واوی سه‌لمینراوه. له‌به‌رئ‌ه‌وه‌ی پزێه‌ی هه‌له‌کردنی ئه‌و پزیشکانه‌ی ده‌مینه‌وه به‌ پزێه‌ی (۳۶%) زیاد ده‌کات، کاتیک نۆره‌ی کارکردنیان بۆ ماوه‌ی سی کاتژمێر به‌سه‌ریه‌که‌وه ده‌بێت، هه‌له‌کانییان له‌ پروی پێدانی په‌چه‌ته‌ی ده‌رمانی هه‌له‌ یان لێدانی ده‌رزی هه‌له‌، یان جیه‌یشتنی ئامرازه‌کانی نوژداری له‌ ناو جه‌سته‌ی نه‌خۆشه‌کانی نه‌شته‌رگه‌ریان بۆ ده‌کریت؛ به‌راورد له‌گه‌ڵ پزێه‌ی هه‌له‌ی ئه‌و پزیشکانه‌ی له‌ نه‌خۆشخانه ده‌مینه‌وه، به‌لام ته‌نها شه‌ش کاتژمێر یان که‌مه‌تر کارده‌که‌ن.

له‌گه‌ڵ هه‌موو ئه‌وانه‌دا، ئه‌و پزیشکانه له‌ ده‌ستنیشانکردنی حاله‌ته‌کان، هه‌له‌ی کوشنده له‌ یه‌که‌ی چاودێری چڕ ئه‌نجام ده‌دن، " به‌ تابه‌تی دوا‌ی ئه‌وه‌ی سی کاتژمێر به‌بێ خه‌وتن ده‌مینه‌وه، پزێه‌ی هه‌له‌ی کوشنده‌یان به‌ پزێه‌ی (۴۶%) زیاتره له‌وه‌لانه‌ی دوا‌ی پشودان و بری خه‌وی ته‌واوی پتووست ده‌یکه‌ن. له‌ ماوه‌ی مانه‌وه‌یان له‌ نه‌خۆشخانه، یه‌ک له‌ پینجی ئه‌و پزیشکانه‌ی ده‌مینه‌وه، له‌ ئه‌نجامی که‌مه‌هویی هه‌له‌ی پزیشکی ئه‌نجامده‌دن، ئه‌و هه‌لانه‌ ده‌بێته‌ هۆی توشبوونی نه‌خۆش به‌ نه‌خۆشی گه‌وره، له‌ ئه‌نجامدا پزیشکه‌که لێپرسینه‌وه‌ی یاسایی له‌گه‌ڵ ده‌کریت. هه‌روه‌ها یه‌ک له‌ هه‌ر ده‌ پزیشک، له‌وه‌ پزیشکانه‌ی له‌ نه‌خۆشخانه ده‌مینه‌وه، له‌ ئه‌نجامی که‌مه‌هویی یه‌ک نه‌خۆش ده‌کوژن.

له‌گه‌ڵ هه‌موو ئه‌و پرسه مه‌ترسیدارانه‌ی خستمانه‌روو، له‌ ئیستادا به‌رنامه‌ی راهینانی پزیشکی له‌ ویلايه‌ته‌ یه‌کگرتوه‌کانی ئه‌مریکا، که‌ زیاتر له‌ سه‌د هه‌زار پزیشکی له‌خۆگرتوه به‌رده‌وامه، واتای ئه‌وه‌یه سه‌دان که‌س زیاتر هه‌موو سالیک له‌ کوپ و کچ و هاوسه‌ر و هاوژین و باپیر و داپیر و خوشک و براکانمان گیان له‌ده‌ست ده‌دن، له‌به‌رئ‌ه‌وه‌ی

پزیشکه‌کانی له نه‌خۆشخانه ده‌مێننه‌وه، ناتوانن خه‌وی پێویست و ته‌واو بخه‌ون. له نووسینه‌کانی ئه‌و به‌شه‌ی کتێبه‌که‌م، له راپۆرتیک ئه‌و پرسه‌م دۆزیه‌وه، هه‌له‌ی پزیشکی هۆکاری سینه‌می مردنی ئه‌مریکییه‌کانه، له دوا‌ی جه‌له‌ده‌ی د‌ل و شیرپه‌نجه. بینگومان که‌مخه‌ویی پۆلی له له‌ده‌ستدانی گیانی ئه‌و که‌سانه هه‌یه.

سه‌باره‌ت به مه‌ترسی و هۆکاره‌کانی که‌مخه‌ویی، پزیشکه‌ گه‌نجه‌کان له‌وانه‌یه به‌شیکین له ئاماری مردنه‌کان، که به هۆی که‌مخه‌ویی له دوا‌ی نۆره‌ی کارکردنی سی کاتژمێر ده‌مرن، به رێژه‌ی (۷۳٪) ئه‌گه‌ری ئه‌وه هه‌یه، پزیشکی شه‌که‌ت ده‌رزیه‌کی به‌کارهاتوو له‌خۆی بدات؛ یان خۆی به‌گیزانه‌که‌ی ده‌ستی بریندار بکات. واتای ئه‌وه‌یه مه‌ترسی توشبوونی به نه‌خۆشی گوازاراوه له رینگای خۆینه‌وه له‌سه‌ره. ئه‌و مه‌ترسیه به‌راورد، به وریایی و سه‌رنجی پزیشک له دوا‌ی ئه‌وه‌ی بری پێویست و ته‌واو پشوده‌دات و ده‌خه‌ویت، زۆر که‌متر ده‌بیته‌وه.

له نێو ئاماره‌کانی هه‌له‌ی پزیشکی، هه‌ست به جیاوازیی ئاماری له لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل له ژێر وه‌نه‌وز ده‌که‌ین. کاتیک پزیشکی موقیم نۆره‌ی کاره درێژه‌که‌ی کۆتایی پێدیت، که به‌هۆیه‌وه له خه‌و بیه‌ش بووه، له‌وانه‌یه ماوه‌ی نه‌خه‌وتنه‌که‌ی له ژووری فریاکه‌وتن له هه‌ولی پزگارکردنی ژیا‌نی قوربانیانی پووداوه‌کانی هاتوچۆی به‌سه‌ربردیت، به‌لام کاتیک پزیشکه‌که له دوا‌ی کاره‌که‌ی سواری ئۆتۆمۆبیله‌که‌ی ده‌بی‌ت، به ئاراسته‌ی ماله‌وه لێی ده‌خوڕیت. له‌و حا‌له‌ته‌؛ ئه‌گه‌ری توشبوونی به پوودا‌وی هاتوچۆ به رێژه‌ی (۱۶۸٪) زیاد ده‌کات، له ئه‌نجامی شه‌که‌تی و شله‌ژا‌وی به هۆی نه‌خه‌وتن بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ.

واتای ئه‌وه‌یه ئه‌گه‌ر پزیشکه‌که له خه‌و بیه‌ش نه‌بوایه، ده‌یتوانی بگه‌رێته‌وه ژووری فریاکه‌وتن و خه‌مه‌ت بکات و گیانی قوربانیانی هاتوچۆ پزگار بکات، به‌لام ئیستا وه‌کو یه‌کیک له قوربانیانی پوودا‌وی هاتوچۆ له ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی جا‌ریکی دیکه ده‌گه‌رێته‌وه ژووری فریاکه‌وتن.

گه‌وره‌ پزیشکه‌کان و گه‌وره‌ پسپۆرا‌نی پزیشکی له ئه‌نجامی که‌مخه‌ویی دووچاری هه‌مان حا‌له‌تی شله‌ژان و تیکچوونی کارامه‌یه‌یه پزیشکییه‌کان ده‌بنه‌وه. بۆ نموونه؛ ئه‌گه‌ر نه‌خۆشی ژێر ده‌ستی پزیشکیکی به ئه‌زموون بووی. به‌لام له شه‌وی پێشوو ده‌رفه‌تی خه‌وی که‌متر له شه‌ش کاتژمێری نه‌بوو بیت، هه‌له‌کانی پزیشکه‌که له کاتی نه‌شته‌رگه‌ری زۆر مه‌ترسیدار ده‌بی‌ت، وه‌کو توشبوونی یه‌کیک له ئه‌ندامانی جه‌سته‌ت به شه‌له‌ل یان حا‌له‌تی خۆینه‌ربوونی به‌هێز، به رێژه‌ی (۱۷۰٪) به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌و مه‌ترسانه‌ی له‌وانه‌یه

پووبه پرووی بیه وه زیاتر ده بیت، کاتیک هه مان پزیشکی نوژدار دوای خه وی ته و او پئویست، نه شته رگهریت بۆ ده کات.

ئه گهر خه ریکه نه شته رگهریت بۆ بکریت، ده توانی خۆت بریار له سه ر نه شته رگهریه که بدهیت، ده بیت سه باره ت به ژماره ی کاتژمیره کانی خه وتی له پزیشکه که بپرسیت. ئه گهر وه لامه که بیت به دلنه بوو، ئه و کاته ئاره زووی ئه نجامدانی نه شته رگهری له لای ئه و پزیشکه ناکه بیت. له به ره وه ی ژماره ی سالانی ئه زمون و شاره زایی ناتوانیت یارمه تی پزیشک بدات له "فیربون" چۆنه تی سه رکه وتن و به ره له ستیکردنی حاله تی که مخه ویی. سه رکه وتن به سه ر که مخه ویی پرسیکی نه کرده ییه، و اتا له توانای هیچ کهس نییه! دایکه سروشتمان ملیونان سالی بۆ دانانی ئه و پئویستییه فسیؤلۆژییه به ره تییه ته رخانکرده وه. یان باوه رت وایه که سینی بویری و هیزی بویریت هه یه؛ یان ده یان سال له ئه زمون و شاره زایت، ده توانن فریات که وی "تۆ پزیشکی نوژداری" له و پئویستییه کۆنه ی په ره سه ندن پزیشکه شی کردووی بته بورن، ئه وه جۆریکه له جۆره کانی خۆ به گه وره زانین، که گیانی خه لک ده بیته قوربانی خۆ به گه وره زانینه کانت. ئه وه ی ده مانه ویت له ینگای زۆر به لگه ی به رده ست بیزانین؛ ئه وه یه.

ئه و لیکۆلینه وانه ی پش که میک قسه مان له سه رکرد؛ ئه گهر جاریکی دیکه بۆ لای پزیشک چووی، به یادی خۆت بهینه وه. یه کیک له لیکۆلینه وه کان ده لیت: کار و کرده وه کانی مرۆف دوای دوازه کاتژمیر له بینه وی تیکده چیت و ده شله ژیت، ئاستی کار و کرده وه کانی که سه که له پرووی یاسایی ده گاته حاله تی سه رخۆشی. ئایا ده توانی چاره سه ری پزیشکی له نه خۆشخانه له سه ر ده ستی پزیشکیک وه برگریت، له گیرفانیدا شوشه یه ک ویتسکی ده رده هینیت، تۆش له به رده می دانیشتووی و چه ند پیکیک له ویتسکییه که ده خواته وه، دواتر هه ولده دات چاودیری و رینمایی پزیشکیت پشکه ش بکات، ئیستا له حاله تی سه رخۆشییه؟ تۆ ئه و قبول ناکه بیت، منیش قبولی ناکه م. ئایا له به رچی کۆمه لگه ئه و قوماره نابهرپرس و ناپه سنده له بواری چاودیری ته ندروستی قبول ده کات، له کاتیکدا هۆکاره که ی که مخه وییه؟ له به رچی ئه و ئه نجامه و زۆر له ئه نجامه هاوشیوه کان نابنه هۆکاری ده رچواندنی بریاری به رپرسانه به ئاراسته ی به رنامه ی کاری پزیشکه موقیمه کان و پزیشکه به ئه زمونه کان، له ده زگای پزیشکی ئه مه ریکا؟ بۆچی خه و بۆ ئه و پزیشکه شه که تانه ناگیرینه وه، که وایکرده وه زۆر مه یلی هه له کردنیان هه بیت؟

یان ئامانجی به کۆمه لمان نییه، بۆ گه یشتن به ئاستی زۆر به رز له چاودیری پزیشکی؟

“ئەنجومەنى پشت بەستانى ئەكادىمى بۇ دەرىجىۋانى قوتابخانەنى پزىشكى” دۋاى
پووبەپوۋ بۈۋنەۋە لەگەل ھەرەشەكانى ھۆكۈمەت، سىستەمى فېدرالى كاتژمىرەكانى
كاركردنى بە ناچارى ھەموار كىردەۋە: بە پىنى ھەموار كىردەۋەكە، پىۋىستە كارى
پزىشكەكان لە سالى يەكەم بەۋشپوۋىيە كەمبىر كىتەۋە:

۱- لە ھەفتەيەك لە (۸۰) كاتژمىر تىنەپەرىت “ئەۋ ژمارەيە يەكسانە بە (۱۱) كاتژمىر لە
پۇژىك و (۷) پۇژى بەدۋايەك”.

۲- لە (۲۴) كاتژمىر كارى بەردەۋام تىنەپەرىت.

۳- ھەموۋ سى پۇژ جارىك، يەكشەۋ كاركردن (بەنۋرە) بىت.

تاكو ئىستا بەپىنى بەرنامەنى ھەموار كراۋ بە ئاستىكى زۆر لە تواناى مىشك لەسەر
ئەنجامدانى كارى نمۇنەيى تىدەپەرىندىت. ھەروەھا ھەلەكان و ھالەتەكانى مردن لە
ئەنجامى پىۋىستى زۆر بۇ خەۋ بەردەۋامە، كە پزىشكەكان لە ماۋەى مەشق و پراھىتانيان
ئەنجامى دەدەن. لەگەل كەلەكەبۈۋنى ئەنجامى لىكۆلىنەۋەكان لەسەر زۆرى ھالەتەكانى
مردن لە ئەنجامى ھەلەكەردن، “پەيمانگاي پزىشكى” كە بەشيكە لە ئەكادىمىيە ئەمەرىكى بۇ
زانستەكان” پاپۇرتىكى دەر كىرد، لە پاپۇرتەكە پرايگە ياندۋەۋە: كاركردن لە شەش كاتژمىرى
بەدۋايەكى زياتر بەبى خەۋى، مەترسى زۆرى لەسەر نەخۇش و لەسەر پزىشكى موقىم
دەبىت.

لەۋانەيە تىپىنىت كىردىت، زۆر پوۋنم لە ھەلئازاردنى وشەكانى ئەۋ دەستەۋازەيەى لە
بەرگەى پىشۋودا ھاتۋە: “پزىشكانى موقىم لە سالى يەكەمىيان”. لەبەرئەۋەى پىساي
ھەموار كراۋ “لە كاتى نوۋسىنى ئەۋ كىتەبەدا” تەنھا لەسەر ئەۋ پزىشكانە جىبەجى كراۋە، لە
سالى يەكەمى پراھىتان دان، لەسەر ئەۋانە جىبەجى نەكراۋە لە سالى دوۋەمى پراھىتاني
پزىشكى بوۋن. ھۆكارەكەى ئەۋەيە “ئەنجومەنى پشت بەستانى ئەكادىمى بۇ دەرىجىۋانى
قوتابخانەنى پزىشكى” ئەنجومەنى نوخەي ئەۋ پزىشكە گەۋرانە بوۋ، بىريارىيان لەسەر
بۈنيادى بەرنامەى مانەۋەى پزىشكانى ئەمەرىكى دەدا، گۈتيان: داتاكانى مەترسىيەكانى خەۋ
دەسەلمىتتە بەس نىيە، كە لە ماۋەى لىكۆلىنەۋە لە دۇخى پزىشكە موقىمەكان، لە سالى
يەكەمى بەرنامەى موقىمى كۆكراۋەتەۋە.

لە ئەنجامى ئەۋ تىگەيشتە، ئەنجومەنى نوخەي پزىشكە گەۋرەكان، وايدەبىنن
بەلگەيەك نىيە؛ بىتە پاساۋ بۇ گۈپىنى بەرنامەى كارى پزىشكە موقىمەكان لە سالانى

دواتر، یان له سالی دووهم تاكو پینجه، ئه گهر دوانزده مانگ به سهر بهرنامه ی مانه وه ی پزیشکی تپه پیت، ئه وه كه سه كه بهرگری جادویی له دژی کاریگه ریی دهروونی و بایولوژیی بۆ كه مخویی به دهست ده هینیت. ئه و کاریگه ریییه به تهواویی دهركه وتوه، ئه و كه سانه (پزیشكه موقیمه كان) خویان پیتش چهند مانگیك توشی حاله تی دهروونی و بایولوژیی ده بن.

كه واته نابیت شویتنك بۆ په پره و كردنی پیشه ی پزیشکی به له خۆباییوونی له ریزبه ندی ههره می ناو خویی دهزگا به توانا گه و ره كان هه بیت، له سهر ئه و بنه مایه ی توێژه رم، شاره زایی نویم له سهر ئه نجامی توێژینه وه كان هه یه. بۆیه پتویسته له سهر ئه نجوومه نی کارگێری، دووركه ویته وه له ناشرینکردنی خوی و دهزگا پزیشکییه کانی دیکه، به هوی ئه و ئه قلیه ت و دیدگایه "گرفتاری بینه شبوون له خه و بووین، ههروه ها ئیوه ش گرفتارده بن"، له کاتیکدا پرسه كه په یوه ندی به راهیتان و فیزکردنی پزیشکان و پیاده کردنی کار و پیشه ی پزیشکییه وه هه یه.

ههروه ها به پنی سروشتی حاله ته كه؛ دهزگا پزیشکییه كان به لگه ی دیکه ده كه ن به پاسا و بۆ ئه و تیروانییه كونه یان له سهر رهفتارکردن له گه ل پرسی خه و. به لگه زۆره كان، دهگه رینه وه بۆ بیروكهی هاوشتیه یی ویلیام هالستد: به پنی ئه و هزرین و تیروانییه باوانه، ماوه ی راهیتانی پزیشکانی موقیم زۆر ده خایه نیت، ئه گهر وازمان له نۆره ی کاری تاقت پرۆکین هینا؛ ههروه ها راهیتراوان پیتمایي کارایان وه رنه گرت. ئه گهر پرسه كه به وشتیه یه مایه وه، ئایا زۆر له ولاتانی ئه وروپای خۆرئاوا چۆن ده توانن له هه مان ماوه ی کاتی، راهیتان به پزیشكه گه نجه کانیان بکه ن، له گه ل ئه وه ی کاتژمیره کانی کارکردنیان له ماوه ی ههفته یه ک له چل و ههشت کاتژمیر تینا په پیت، به بی ئه وه ی بۆ ماوه یه کی درێژیی بهردهوام گرفتاری بینه شبوون له خه و ببین؟

له وانه یه راهیتانه کانیان وه کو راهیتانی پزیشکان له ئه مه ریکا باش نه بیت، ههروه ها وه کو شانشیني به ریتانیان و سویدیش باش نه بیت، كه به یه کیك له چاکترین بهرنامه کانی راهیتانی پزیشکی له جیهان داده نرین، ههروه ها ئه وه بانگه شه یه بۆ ئه نجامی تهندروستی له په پره وکردنی پزیشکییه؛ له کاتیکدا ده بینین به شی زۆری دهزگا تهندروستییه کانی ویلایه ته یه کگرتووه کانی ئه مریکا، دابه شبوونه له نیوان په کانی هه ژده و سی و دوو!

له پاستیدا زۆر له لىكۆلینه وهكانى له ويلايه ته يه كگرتووهكان ئه نجامدراوه دهريان خستوو، ئه گهر كارى پزىشكه موقيمهكان كه م بگه يته وه، به شينهويهك له شەش كاتژمير له يهك نۆره تينه په ريت، ههروه ها دهره تي خه وتنيان بۆ ماوه ي ههشت كاتژمير پيش نۆره ي دواتر هه بىت^(۱)، ئه وه ژماره ي هه له پزىشكيه مه ترسي دارهكانى ئه نجامى دهن كه هۆكارى ئازاردانى نه خۆشه يان ئه گهرى سه ره له داني ئازاريان هه يه به ريزه ي (۲۰%) كه مه ده بىته وه، له گه ل ئه وه ي؛ پزىشكانى موقيم له و حاله ته به ريزه ي (۴۰۰ بۆ ۶۰۰%) له ده ستني شان كردن هه له ده كن.

له سه ر بنه ماي ئه و پروونا كرده وانه، ده توانم به ساده يى بلىم: به لگه يهك نيه پالپشتى به رده وامبوون له سه ر ئه و مۆديله ي بيه شبوون له خه و له ماوه ي راهيتانى پزىشكى بكات، به لكو مۆديلى بيه شكدنى پزىشكان له خه و، له ماوه ي راهيتان، پرسى فيربوون و ته ندروستى و سه لامه تي پزىشكه گه نجه كان خراپ ده كات، ههروه ها كاريگه رى خراپى له سه ر ته ندروستى نه خۆشه كانيش ده بىت، به لام مانه وه ي پرسه كه وه كو خۆى، گه وه ره پزىشكه كان له سه ر به رده واميدان به مۆديلى بيه شبوون له خه و به رپرسن، له به ر ئه وه ي دان به ئازار و مه ترسيه كان دانانين، پرسىكى پروونه ئه و پزىشكه به رپرسانه گرفتى ئه قلىيان هه يه، "من سورم له سه ر ئه وه ي ده بىينم، به هه قيقه ته كان نيگه رانم مه كن".

به گه شتاندنى زۆره وه، وايد ه بىنم پيوسته له سه ر كۆمه لگه كه مان بۆ پرگاربوون له هه لويستى نه ريتنى نائه قلانى له به رانبه ر خه و، هه ول و كوشش بكن، ئه و هه لويسته يهك

۱- پشت به ستان به و پروونا كرده ويه، له وانه يه له گرمانه كه تىبگه ي، ئىستا پزىشكه موقيمهكان دهره تي ههشت كاتژمير خهويان هه يه، به لام زۆر به داخه وه ئه وه راست نيه، له ماوه ي ئه و پشوه ي بۆ ماوه ي ههشت كاتژمير به رده وام ده بىت، چاوه روان ده كريت، پزىشكه موقيمهكان بگه رينه وه ماله وه، نان بخۆن و هه ندىك كات له گه ل خۆشه ويسته كانيان به سه ر به رن، ههروه ها راهيتانى وه رزشى بكن و بخه ون و گه رماو بكن، دواتر بگه رينه وه بۆ كاره كانيان له نه خۆشخانه. زۆر سه خته گريمان بكه ي، توانا ي چا و نوقاندنى زياتر له ههشت كاتژميريان هه بىت، له سايه ي ئه و هه موو پرسانه ي كه پيوسته له ماوه ي پشودان له نيوان نۆره ي كار كردن جيهه جى بكن، له پاستيدا پزىشكه موقيمهكان زياتر له ههشت كاتژمير ناخه ون، له به ر ئه و هۆكاره، ديارى كردنى يهك نۆره ي كار كردن، وه كو كه مترين ئاست، به كه متر له دوازه كاتژمير تينا په ريت، واتا بۆ پزىشكه موقيمهكان له دواى دوازه كاتژميره له نۆره ي كار كردن پشودان ده بىت، ههروه ها بۆ پزىشكانى راهيتراو كه له نه خۆشخانهكان كاردن.

دهسته واژه‌ی ئه‌ندامانی ئه‌نجوومه‌نی پیرانی ئه‌مه‌ریکا به‌رجه‌سته‌ی ده‌کات، که جاریک گوتوویه‌تی: 'به‌برده‌وامی له‌به‌رانبه‌ر خه‌ه‌ست به‌تورپه‌یی ده‌که‌م. خه‌و وه‌کو مردنه، ته‌نانه‌ت واده‌کات به‌هیزترینی پیاوه‌کانیش له‌سه‌ر پشت رابکشینیت'.

ئه‌و هه‌لۆیسته به‌رجه‌سته‌کردنیکى نایابه، بۆ تیروانینی نوێ بۆ خه‌و: رقبوونه‌وه و بیزارییه، له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه‌ی مرووف لاواز ده‌کات. ئه‌گه‌رچی ئه‌و ئه‌ندامه ناوبراوه‌ی ئه‌نجوومه‌نی پیران، ته‌نها که‌سایه‌تییه‌کی ته‌له‌فزیۆنی بوو، به‌ناوی (فرانک ئاندروود) له‌زنجیره‌ی 'مال کاغه‌زی یارییه'، له‌بنه‌مادا ئه‌وه‌ی زنجیره‌که‌ی نووسیوه، سه‌رکه‌وتوووبوه له‌په‌نجه‌خستنه‌سه‌ر برینه‌که‌به‌ته‌واویی، چونکه‌په‌نجه‌ی خستووته‌سه‌ر کیشه‌ی فرامۆشکردنی خه‌و.

پرسیکی ترسناک و کاره‌ساتباره، ئه‌و فرامۆشکردنه‌ببیته‌هۆکاری هه‌ندیک پروداوی جیهانی خراپ، له‌سه‌ر په‌وت و کاروانی تۆماری میژووی مروقایه‌تی. بایر له‌هه‌ره‌سه‌پنانی ویستگه‌ی تشرینوبلی ئه‌تۆمی له‌(٢٦ ئازاری ١٩٨٦) بکه‌ینه‌وه، ئه‌و تیشکه‌ی له‌و پروداوه‌ده‌رچوو، سه‌د جار به‌هیزتربوو له‌و تیشکه‌ی له‌دوو بۆمه‌به‌ئۆمیه‌که‌ده‌رچوون، که‌له‌جه‌نگی دووه‌می جیهان به‌کاره‌یتران. پروداوه‌که‌له‌ئه‌نجامی هه‌له‌ی ئه‌و کرێکارانه‌بوو، له‌ئه‌نجامی نۆره‌ی درێژی کارکردن شه‌که‌ت ببوون. که‌واته‌پروداوه‌که‌پیکه‌وت نه‌بووه، کاره‌که‌له‌کاتژمێر یه‌کی دوا‌ی نیوه‌ی شه‌و پوویدا! له‌ئه‌نجامی کاریگه‌ری تیشکه‌کان هه‌زاران که‌س له‌ماوه‌ی زۆر دوور مردن، له‌ماوه‌ی چه‌ند ده‌یه‌یه‌ک پروداوی دیکه‌ی به‌دوادا‌دیت. که‌هه‌زاران که‌سی دیکه، به‌برده‌وامی به‌درێژی ژیا‌نیان گرفتاری حا‌له‌تی پزیشکی و په‌ره‌سه‌ندن ده‌بنه‌وه.

له‌سه‌ر ئه‌و بنه‌مایه‌ده‌بیت بیر له‌پروداوی تاوانکاری که‌شتی گواسته‌وه‌ی نه‌وتی (ئیکسون ئالیدی) له‌که‌ناری بلا‌ی پیف له‌ئالاسکیا بکه‌ینه‌وه، که‌له‌پۆژی (٢٤ ئاداری ١٩٨٩) تیکشکا. که‌نزیکه‌ی به‌بری ملیۆنان بۆ چوار ملیۆن گالۆن نه‌وتی خاوی لیژرایه‌ناو ده‌ریا، له‌پانتایی (١٣٠٠) میل به‌درێژی که‌ناری زه‌ریا بلا‌ووبووه‌وه. پڕانی نه‌وته‌خواه‌که‌، زیاتر له‌نیو ملیۆن بالنده‌ی ده‌ریایی کوشت، هه‌روه‌ها (٥٠٠٠) سمۆره‌ی ده‌ریایی و (٣٠٠) گووله‌که‌ی ده‌ریایی، زیاتر له‌(٢٠٠) سیسارکه‌که‌چه‌ر و (٢٠) نه‌هه‌نگی کوشت. سیسته‌می ئه‌و ژینگه‌که‌نارییه‌هه‌رگیز ئاسایی نابیته‌وه، به‌پێی راپۆرته‌سه‌ره‌تاییه‌کان؛ کاپتی ئه‌و که‌شتیه‌ی نه‌وتی ده‌گواسته‌وه‌سه‌رخۆش بووه، به‌لام دوا‌یی ئاشکرا‌بوو کاپته‌که‌

سه رخۆش نه بووه، به لكو پهيماڼي به ئه فسهري ستيه مي سه ر كه شتيه كه دابوو له ليخوپين
به رده وام بيت، له كاتيكا ئه فسه ره كه له ماوه ي چل و هه شت كاتژمير له شه ش كاتژمير
زياتر نه خه وتبوو. ئه مه واكر د ئه و هه له ده ريانويه كو شنده يه پووبدات.

ده توانين پووداني هه ريه ك له و دوو كاره ساته جيهانيانه تيپه ريتين، هه مان قسه راسه
له سه ر هه ر ئاماريكي مه ترسي داري ديكه، له جوړيي ئاماري قوربانويه كاني خه و كه له و
كتيپه دا هاتوه.

بەشى شازدە

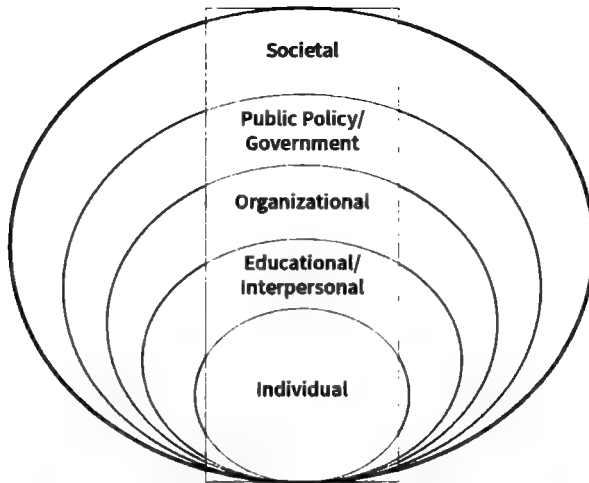
دېدگايى نوئى سەدەي بىست يەك بۇ خەو

(A New Vision for Sleep in the Twenty-First Century)

ئەگەر پەسندى بگەين؛ حالەتى كەمخەوييمان تەنھا شىئەيەكى ھىواشە لە شىئەكانى كوشتمان، ئايا دەتوانين سەبارەت بەو شىئەيەكى كوشتن چى بگەين؟ لەو كىتەبەدا شىئەيەكى ھۆكارەكانى كەمخەويى بە كۆمەل و ئەنجامەكانىم كىردووە، ئەى چارسەر؟ چۆن دەتوانين ئەو شىئەيەكى خەو بگۆرپن؟

وەرگىرتتى ئەو پرسە لە دىدى من دوو ھەنگاوى لۆژىكى دەگرىتەوہ: يەكەم: پىئويستە لەسەرمان لەو ھۆكارە تىبگەين؛ كە واىكردووە بەردەوام بىت و زياتر بلاوبىتەوہ.

دووەم: پىئويستە لەسەرمان مۆدىلىكى پوون بۆ گۆرانكارىكردن لە ھەر خالىك بگەين، ئەگەرى گۆران و پەرەپىدان ھەيە، ھاوكات دەتوانين ئەگەرەكان ديارى بگەين. سەبارەت بەو پرسە يەك چارسەر نييە، وەكو كارى جادوويى بە يەكجار بتوانىت خەومان بگۆرپت. لە كۆتايىدا پرسەكە ناگەرپتەوہ بۆ يەك ھۆكار، ئەو ھۆكارە واىكردىت، ھەموو كۆمەلگە بەو پادەيە خەويكى كەم بخەويت؛ بەلكو زۆر ھۆكار ھەيە. لەوانە نەخشە و پلان لە پىناوى تىپروانىنى نوئى بۆ خەو لە جىھانى نوئى، ئەو تىپروانىنە جۆرىك لە نەخشەپىگايە؛ ھەنگاو ھەنگاو لە پىگاي چەندىن ئاست و ئەگەر و دەرڤەت سەرکەوتووە و ھاتووەتە ناو ژيانمان و بوو بە بەشىك لە ژيانمان، شىئەيەكى ژمارە (۱۷) ئەو دەخاتەپوو.



گۆرانی تاکه‌کەسی (INDIVIDUAL TRANSFORMATION)

له‌وانه‌یه به پێگای نه‌رینی، که پێویستی به هیچ هه‌ول و کوششێک نه‌بێت، بگه‌ین به زیادکردنی کاتی خه‌وی که‌سیک، ئه‌وه چاکترین پێگایه له‌لای ئه‌و که‌سه، هه‌روه‌ها له پێگای کار یان ئه‌رینی، یان به پێگای هه‌ول و کوشش. له‌و پێگایانه ئه‌گه‌ری زۆر هه‌یه، زیادکردنی کاتی خه‌و سه‌خت نه‌بێت، هه‌موو گریمانە و ئه‌گه‌ره‌کان له‌سه‌ر پێگای زانستی ئه‌زمونکراو بۆ پالێشتیکردنی بری خه‌و و جۆرییه‌که‌ی بونیاد نراون.

زۆر له هه‌ورێ توێژه‌ره‌کانم وایه‌به‌یێن؛ هاتنی ته‌کنه‌لۆژیا بۆ ماله‌کانمان و ژووری خه‌ومان، به‌شیک له خه‌وی پر به‌هامان ده‌دزیت؛ بێگومان به ته‌واوی هه‌ورام له‌گه‌لیان. به‌لگه‌کانی له‌م کتێبه‌دا خستومانه‌پوو، له‌وانه کاریگه‌ری زیانه‌کانی ئه‌و ئامێرانه‌ی پووناکی (LED) په‌خش ده‌که‌ن، له شه‌واندا به‌کاریانده‌هێنن، پاستی و دروستی پرسى دزینی به‌شیک له خه‌وی پر به‌هامان ده‌سه‌لمێنن. له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و به‌لگانه، کۆده‌نگی له‌ نیوان زانا‌یان له‌سه‌ر هێشتنه‌وه‌ی خه‌و له‌سه‌ر حاله‌تی سروشتی خۆی و نه‌چوون بۆ سه‌رده‌می ته‌کنه‌لۆژیای نوێ دروستبووه، له‌به‌رئه‌وه‌ی ته‌کنه‌لۆژیا شتیکه و خه‌ویش شتیکی دیکه‌یه.

له‌ راستیدا له‌گه‌ل ئه‌و پرسه هه‌ورانییم، به‌لێ خه‌و له‌ داها‌تودا ده‌گه‌رێته‌وه بۆ ئه‌و دۆخه‌ی له‌ رابردوو هه‌بووه؛ واتا ده‌بێت ئه‌و خه‌وه پێخه‌راوه بۆ خۆمان بگێژینه‌وه، که‌ چه‌ند سه‌ده‌یه‌ک پێش ئێستا ده‌ماناسی و هه‌مانبوو. به‌لام ده‌بێت جه‌نگی له‌ دژی ته‌کنه‌لۆژیا ببه‌ینه‌وه، له‌ بری ئه‌وه‌ی له‌گه‌لیدا بگونجێن و یه‌کبهرین. له‌ دیدی من، به‌راوردکردنه‌که‌مان

ههلهیه، له بهر هۆکارینکی ساده، ئه ویش جهنگ له گهه تهنه لۆژیا، جه نیگی دۆراو ده بیته: چونکه ناتوانین جیناتی تهکنه لۆژیا بگێرینه وه بۆ سهردهمی منداڵدانی خۆی، هاوکات ناچار نینه ئه وه بکهین. زۆر دلنیام دواى سێ سال یان پینج سالی دیکه، له پرووی بازرگانی ئامیتریک به نرخینکی گونجاو دهسته بهر ده بیته، ئه و ئامیتره ده توانیت چاودیری خهوی کهسهکان و پیتمی پۆژانه به و په پری وردی بکات. له گهه دهسته به ربوونی ئه و ئامیتره، ده توانین سودی دوو لایه نه له نیتوان لیکه وتهکانی خهوی تاکه کهسی و شوپشی تۆپی ئامیترهکانی ماله وه به دیبهیتین، وه کو تۆپهکانی پرووناکی و تۆپی کۆنترۆلکردنی پلهکانی گهرا، کهسانیک له ئیستادا ههولی به دیبهیتانی ئه و ئامیتره تهکنه لۆژییه ده دهن.

له و خاله وه دوو توانای سه رسورهنه ر به دیدیت و ده کریته وه:

یه کهم: ئه و ئامیتره ده توانیت به راورد له نیتوان خهوی هه ر ئه ندامیک له ئه ندامهکانی خیزان و پلهی گهرمی هه موو ژووریک له ژوورهکانی ماله وه بکات، وه کو چۆن گهرمی پنیو پلهکان ده پیتیت، به به کارهیتانی ههنگاوهکانی فیربوونی ئامیتری جیبه جیکراو بۆ ماوه یهکی کاتی، پتیسته بتوانین فیری سیسته می کۆنترۆلکردنی گهرمی ببین، که چۆن پلهی گهرمی هاوشیوه بۆ خهوی هه ر کهسینک له هه ر ژووریک له ژوورهکان هه لده بژیرین، له ریگی پشت به ستان به فاکتهری بایوفسیۆلۆژی کهسه که، که ئامیتری به دوا داچوونی خه و هه ژماری ده کات، به وشیویه ده توانین بگهین به خالی ناوهندی نیتوان دوو کهس یان زیاتر له یهک ژووردا.

پرسیکی پوون مسۆگهره، زۆر فاکتهری جیاواز به شداری له چاکبوونی خه و یان خراپتربوونی ده کهن، به لام پلهی گهرمی به دلنایی و مسۆگهری فاکتهریکه له و فاکتهره زۆر کاریگه رانه.

هاوکات چاکتره بتوانین دابه زین و به رزبوونه وهی پلهی گهرمی له شه ودا، به پتی پیتمی سهروشتی پۆژانه پرۆگرام بکهین، بۆ ئه وهی گۆرانی پلهی گهرمی گونجاو بیته، له گهه پتیستییهکانی جهسته ی هه ر کهسینک، له بهر ئه وهی پلهی گهرمی شه وانه له زۆربه ی مال و ئاپارتمان هکان به درێژایی کات جیگیر بکهین، به وشیویه ده توانین بگهین به ژینگه ی خهوی نه خشه کیشراو له پووی گهرمی، تاکو وه لامی پیتمی پۆژانه ی هه ر کهسینک بداته وه، که ژوورینکی خهوی تایبهت و سه ربه خۆی ههیه، ئه و نه خشه کیشانه ی گهرمی ده توانیت له پلهی گهرمی (بی سود) جیگیر دوورمان بخاته وه، که خهوی زۆربه ی خه لکی بر دووه، به تایبه تی ئه وانه ی سیسته می جیگیر کردنی گهرمی بۆ هه موو ژوورهکانی مال به کار ده هیتن. ئه و دوو گۆرانه کاریه پتیستی به کۆششی به رده وامی ئه و کهسه نییه، که ده یه ویت بری

خه‌وی زیاد بکات. به‌لکو پټویسته که‌سه‌که هه‌ول بدات زۆر به ئاسانی بخه‌ویت و کۆی گشتی خه‌و زیاد بکات، هاوکات هه‌ول بدات خه‌وی نه‌مانی جو‌له‌ی خیرای چاوی به سروشتی زۆر قولتر بیت، پټویسته هه‌موو ئه‌ندامانی خیزان ئه‌وه بکه‌ن، له به‌شی سیزده قسه‌مان له‌سه‌ر ئه‌و پرسه‌کردوه.

دوه‌م: چاره‌سه‌رکردنی نه‌رینی، که په‌یوه‌سته به‌ پرووناکی کاره‌با، زۆربه‌مان گرفتاری کیشه‌ی زیاده‌پزیکردنمان له‌ پرووناکی شه‌وانه هه‌یه، به‌ تایبه‌تی پرووناکی (LED)، ئه‌و پرووناکییه‌ی له‌ ئامیزی ژماره‌یه‌وه دیت، ئه‌و پرووناکییه‌ی په‌نگی شین کۆنترۆلی کردوه. پرووناکی شه‌وانه‌ی ماله‌کانمان، پ‌ژانی میلانۆنین کپ ده‌کات و کاتی خه‌ومان دوا‌ده‌خات، چی ده‌بیت ئه‌گه‌ر بتوانین ئه‌و کیشه‌یه هه‌لگیرینه‌وه و پ‌چه‌وانه بکه‌ینه‌وه، بۆ‌ئه‌وه‌ی سه‌رچاوه‌ی کیشه‌که، خۆی ببیت به‌ چاره‌سه‌ر. ده‌بیت به‌ خیرایی بتوانین بگه‌ین به‌ گ‌لۆپی (LED)‌ی فله‌ردار، فله‌ره‌که توانای جۆراوجۆرکردنی شه‌پۆله در‌ژه‌کانی پرووناکی هه‌بیت، که له‌ گ‌لۆپه‌کان ده‌رده‌چن، به‌ پ‌تی سیسته‌مه‌که له‌ ئیواره له‌ په‌نگی زه‌ردی گه‌رم سودمه‌ندبین که که‌مترین زیانی بۆ میلانۆنین هه‌یه، هاوکات پله‌ پله‌ بگۆریت بۆ په‌نگی شینی به‌ه‌یز که پ‌ژانی میلانۆنین خامۆش ده‌کات.

به‌وشیوه‌یه ده‌توانین ئه‌و گ‌لۆپه‌ نوییه له‌ هه‌موو لایه‌کی ماله‌که‌مان دابن‌ین، له‌ پال به‌کاره‌ینانی ئامیزی چاود‌یرکردنی خه‌و، که ده‌توانیت به‌ وردی چاود‌یری جو‌له‌ی پ‌یمی پ‌ژانه‌ی که‌سی بکات، ئه‌و ئامیره ده‌بیت به‌ تۆپی گه‌رمی پرووناکی ماله‌وه به‌سه‌رتیه‌وه. له‌و حا‌له‌ته ئامیره‌که فرمان بۆ گ‌لۆپه‌کانی پرووناکردنه‌وه ده‌کات، به‌لکو به‌ ئامیره‌کانی دیکه‌ی به‌ پرووناکی (LED) کارده‌که‌ن و به‌ستراونه‌ته‌وه به‌ تۆره‌که‌وه، بۆ نمونه ئامیزی ئایپاد، بۆ‌ئه‌وه‌ی هه‌رچه‌نده کاتی ئیواره دره‌نگتر ببیت، تیشکی پرووناکی شینی زیانبه‌خش که‌م که‌م له‌ هه‌موو لایه‌کی ماله‌که که‌م بکاته‌وه.

هه‌موو ئه‌و پ‌یکارانه پشت به‌ شتوازی خه‌وتن و هه‌لستانی سروشتی که‌سی ده‌به‌ستن، "یان کۆمه‌لیک که‌س". ده‌کریت ئه‌و پ‌یکاره به‌ پ‌گایه‌کی دینامیکی به‌پ‌یوه‌بج‌یت و کیشه‌ی نه‌بیت، به‌لام که‌سه‌کان به‌رده‌وام له‌ ژووریک ده‌چن بۆ ژووریکی دیکه!

له‌ نوێ پ‌یکه‌خته‌وه‌ی سیسته‌مه‌که و زیره‌کی دروستکراو، ده‌توانیت به‌ خالی ناوه‌ندی نیوان پ‌یداو‌یستیه بیۆفسیۆلۆژییه‌کانی ئه‌و که‌سانه‌ی بگات له‌ ژووریکدان، یان له‌ ماله‌که‌دان. کاتیک ئه‌وه به‌دیدیت، حا‌له‌تی م‌یشک و جه‌سته‌ی به‌کاره‌ینه‌ره‌کانی ئه‌و سیسته‌مه، له‌ پ‌گای ج‌له‌کانی ده‌ییۆشن پ‌له‌ی گه‌رمیان ده‌پ‌یوریت و ده‌گوازریته‌وه بۆ تۆپی به‌یه‌که‌وه به‌ستراوی ماله‌که، به‌وشیوه‌یه کۆی سیسته‌مه‌که به‌یه‌که‌وه ده‌توانن کاربکه‌ن بۆ پ‌یکه‌خته‌ی پرووناکی

ژورره که یان ماله که، ههروهه کار بۆ پیکهستی پڑانی میلانۆن بکه، له بری دروستکردنی ئاستهنگ، ئه پیکاره له پیکای گهشتن به پیکهستی نمونهی بۆ خهوی ههمووان دهییت، ئهوهی سهروهه دید و بۆچونه بۆ پزیشکی خهوی گونجاو به پیتی سروشتی هه که سیک.

کاتیک به یانی دادیت، دهتوانین کاریگهری ئه یارییه پیکهوانه بکهینهوه، واته دهتوانین ژینگهی مالهوه مان پرکهین له پووناکی شینی بههیز، که پڑانی میلانۆن دههستییت. که یارمهتیمان دههات به خیرایی زیاتر له خه وهلستین، ههروهه به وریایی و ئاگایی زیاتر، له گهل مهزاجیکی پۆشنتر و گهشیتتر کار و ئهرکهکانی پۆزانه مان جیه جی بکهین، ئه کرداره به یانی له دواي به یانی دووباره دهیتهوه.

ههروهه دهتوانین بیرۆکهی کۆنترۆلکردنی هه مان پووناکی به کاربهیتن، له پیکای کهمیک هه موارکردنهوه، له پیناوی پیتی خه و هه لستان له خه، بۆ یه که س، هه موارکردنهوه که له پووی بیۆلۆژی له چوارپوهیه کی لۆژیکی دهییت "به شیوهیه که به پیزهی سی یان چل خوله که زیاد یان کهم بکات"، ئه گهر که سه که ئاره زووی گۆرپنی پیمه کهی بۆ پیکهستی یان دواستن هه ییت، بۆ نمونه؛ ئه گهر پۆژیک به پیکهوت له نیوهی کاری ههفته، کۆبوونهوت له کاتیکی زووی به یانی هه ییت، ئه تهکنه لۆزیایه له پیکای تۆپی ئینتهرنیت به بهرنامهی کاره کهت دههستییهوه، ورده ورده دهسته کهات به گۆرپانکاری "یان پیتی پۆزانه دهگۆریت" بۆ کاتی خه و هه لستانی زۆر زووتر، گۆرپانه که له سه رهتای ههفته دهییت. بهو پیکایه زووه لستان له خه و له پۆژی چوارشه ممه پرسیکی خراپ نابیت، ههروهه میتشک و جهسته توشی هیچ گرفتی بیۆلۆژی نابیت. بۆ نمونه؛ ئه گهر پۆزهکانی زووه لستان له خه و زۆر نه ییت، دهتوانی ئه پیکایه بۆ یارمهتیدانی که سه کان به کاربهیتن، بۆ سه ره کهوتن به سه ر کاریگهری جیاوازی کاتی دانراوی خهوتن و هه لستان، کاتیک له نیوان کاته جیاوازهکانی پۆژ و شه و گهشت دهکه، هه موو گۆرپانکارییه کان له پیکای ئامیزی که سی دهییت، کاتیک پووناکی (LED) به کاردهییت، وهکو تیشکی مۆبایل و تاپلیت و کۆمپیوتهر و ئایپاد.

بۆچی پرسه که له سنوری ژینگهی مالهوه دههستییت؛ یان له بارودۆخی زۆر دووباره نه بووه، وهکو گهشتکردن له نیو کاته جیاوازهکان؟ سه بارهت به پرسی سنورداری چاره سه ره که؛ ئۆتۆمۆبیلیش دهتوانیت پشت به هه مان چاره سه ری پووناکی بههستییت، بۆ ئهوهی یارمهتی شوفیر بدات له کۆنترۆلکردنی سه رنج و وریایی، کاتیک له به یانیان بۆ کار

دەچىت. بىگومان پىژەيەكى زۆر بەرز لە ڤووداوى لىخوپىنى ئۆتۆمۆبىل، لە ژىر كاريگەرىيە وەنەوز لە ماوەى بەيانىيان ڤوودەدات، بە تايبەتى لە كاتژمىرە زووەكانى بەيانىيان.

چى دەبىت ئەگەر لە كاتى بەكارهينانى ئۆتۆمۆبىل، لە بەيانى زودا، ئۆتۆمۆبىلەكە ڤرېيت لە ڤووناكى شين؟ دەبىت گۆپەكان بە ھاوسەنگى لە ئۆتۆمۆبىلەكە دابىزىن، تاكو شوفىرەكە و ئەوانەى ھەمان ڤىگا بەكاردەھىن سەرنجيان ڤەرشىلاونەبىت. سەبارەت بە ڤارەسەرە، بەشى سىيەم بەيادى خۆمان دەھىننەو، ڤىويست ناكات ڤووناكىيەكان ئەوئەندە بەھىزىن، بۆئەوھى كاريگەرىيە ئەرئىنى بەرچاوى لەسەر كېكردى ڤژاندىنى مىلاتۆنىن و ڤالېشتىكردىنى حالەتى بىداركردنەو ھەبىت. ئەو بىرۆكەيە دەتوانىت بە شىۋەيەكى تايبەت لە ماوەى وەرزى زستان سودى بۆ بەشەكانى باكور و باشورى گۆى زەوى ھەبىت، لەبەرئەوھى لەو بەشانەى گۆى زەوى ئەو كىشەيە كاريگەرىيە زياترى لەسەر شوفىرەكان ھەيە.

بەلام لە شۆنىنى كاردا "سەبارەت بەو كەسانەى بەخت ياوھريانە و نووسىنگەى تايبەتيان ھەيە"، دەتوانىت ڤىتمى ڤووناكى بە شىۋەيەك كۆنترۆل بىكرىت كە گونجاو بىت لەگەل ئەو كەسەى كار لە نووسىنگە تايبەتەكەى دەكات، كۆنترۆلكردنەكە بە ڤىي ھەمان ڤرنسىپ دەبىت. ئەگەرچى ژوورە بچووكەكانى كاركردن بە گشتى لە يەك ھۆلە، "كەواتە ئەوئەندە لە سالۆنى ئۆتۆمۆبىل جياواز نىيە"، دەتوانىت نەخشەكە بە شىۋەيەك بىت، كە ڤووناكى ھەر ژوورىكيان بە شىۋەيەك ڤىكخرايىت، ھەر ژوورىك بە سترابىتەو بە ڤووناكى دەرەوھى ژوورەكە، لە ڤىگاي پىشت بەستان بە ڤىويستىيەكانى ئەو كەسەى لەو ژوورە دانىشتوو و كارەدەكات.

تاكوئىستا سەرقالى سەلماندىنى سودى ئەو گۆرانكارىيانەين. بەلام دەتوانم لە ئىستاوھ ڤىتان بلىم: بە پىشت بەستان بە ھەندىك زانىارى دەزگاي ناسا، كە بەردەوام بايەخ بە ڤرسى خەو دەدات، لە كاتىكى زوى پىشەكەم لەسەر ڤرسى خەو كارم لە دەزگاي ناسا كردوو، كەشتىيەوانى ئاسمانى لە ويستگەى ئاسمانى نۆدەولەتى بە خىرايى (۱۷۵۰۰) ميل لە كاتژمىرىك گەشت دەكات، خولىك بە دەورى زەوى لە ماوەى نىوان نەوئەد بۆ سەد خولەك تەواودەكات. لە ئەنجامى ئەو خىرايە، كەشتىيەوانەكان نزيكەى پەنجا خولەك لە "ڤووناكى ڤۆژدا دەژىن، بەدايدا نزيكەى پەنجا خولەكى دىكە لە شەودا دەژىن. ڤاستە كەشتىيەوانى ئاسمانى شازدە جار لە يەك ڤۆژدا چىژ لە دىمەنى ھەلھاتن و ئاوابوونى خۆر دەبىنن، بەلام ئەو گۆرانكارىيە ڤىتمى خەو و ھەلستانى توشى شەلەژانى زۆر بەھىز دەكات، ھاوكات دەبىتە ھۆى دروستبوونى كىشەى خەوزېان و وەنەوز زۆر. ئەگەر لەسەر گۆى زەوى ھەلەيەك لە كارەكەت بكەيت، لەلايەن بەرپۆەبەرى كارەكەت ئاگار دەكرىتەو، بەلام

کاتیک هه له له ناو بۆریه کی کانزایی دریز (کەشتی ئاسمانی) له بۆشایی ئاسمان بکەیت، که تیچوو هه کی سه دان ملیون دۆلاره، له وانه یه ئه نجامی هه له که ت ئه و نه ده زیانی هه بێت، که نه پتوریت.

بۆ سه روو هه ربوون به سه ر ئه و کیشه یه، ده زگای ناسا پێش چه ن دین سال ده ستیکرد به هه ماهه نگی له گه ل کۆمپانیای کاره بایی گه و ره، له پیناوی داهیتانی گلۆپی پوونا کردنه وه ی تایبەت، له و جۆرانه ی له ته و ره کانی دیکه قسه مان له سه ریکرد. به ئامانجی دانانی ئه و گلۆپانه له ویستگه و کەشتیه ئاسمانیه کان، تاکو کەشتیه وانی ئاسمانی نوومی پووناکی هاوشتیه ی سوپی پووناکی زه وی بیت، یان نوومی سوپی پووناکی و تاریکی بیت، که خوله که ی بۆ ماوه ی بیست و چوار کاتر میزه. له گه ل پیکه ستی پووناکی ژینگه که، توانایان سوپی پزاندنی میلانۆنین له جه سه ته ی کەشتیه وانی ئاسمانی پیکه خه ون، تاکو خه وی کەشتیه وان پیکه خراو بیت، به و شیه وه هه له کانی کەشتیه وان له ئه نجامی شه که ته که مه ده کریته وه.

پتویسته ئه و راستیه به مه پوو، تیچووی په ره پیدانی هه ر گلۆپیک له و گلۆپانه، نزیکه ی (۳۰۰) هه زار دۆلار بووه. به لام زۆر کۆمپانیای کاره بایی به رده وامبوون له سه ر به ره مه پیتانی ئه و جۆره گلۆپانه، به تیچووی زۆر که متر له و نرخه، له کاتی نووسینی دیره کانی ئه و کتیه دا، پێشه نکه کانی ئه و گلۆپه که وتنه بازار، تیچووی به ره مه پیتانی ئه و گلۆپانه، ده توانیت کینرکی تیچووی گلۆپی ئاسایی بکات، ئه و توانایه و چه ن دین توانای دیکه، له داهاتوو ده بن به هه قیقه ت و واقع.

جیهه جیکردنی چاره سه ره که که میک نه رینی ده بیت، یان ئه و چاره سه ره پتویستی به به شداریکردنی کارایی ئه و که سانه ده بیت، به رپر سن له به ره مه پیتانی ئه و گلۆپانه، ئه وه ش پرسه که سه ختر ده کات. له به ره ئه وه ی گۆرینی خونه ریتی مرۆف دوا ی جیگیربوونی بۆ ماوه ی نزیکه ی سه ده یه که پرسیکی سه خته. سه باره ت به سه ختی جیهه جیکردنی ئه و چاره سه ره، زۆر له و بریارانه به یادی خۆت به یتنه وه، له سه ره تای سالدا له ناخه وه بریاری ئه نجامدانایان داوه، به لام پابه ندی بریاره کانت نه بووی و جیهه جیت نه کردوونه. له وانه په یمانی وازه پیتان له خواردنی زیاد یان په یره وکردنی راهیتانی وه رزشی؛ یان وازه پیتان له جگه ره کیشان. ئه وانه نمونه ن له سه ر ئه و خونه ریتانه ی ئاره زووی کردنیان یان نه کردنیان ده که ین، زۆر جار بریاره کان بۆ پاریزگاریکردنه له ته ندروستیمان. به لام له راستیدا به ده گمه ن سه رکه وتوو ده بین له جیهه جیکردنیان. هاوکات له وانه یه زۆر پیندا گریمان له سه ر

گۆپینی که مخه وییمان کردیت، بیگومان پرسیکی شکست خواردوه و دۆپاوین. بهلام گه شبینم، هه ندیک چاره سه ری کارا ده توانیت، گۆپانی هه قیقی له پرسى خومان به دیبهن. پرسى پۆشنیرکردنی خه لک و وشیارکردنه ویان سه بارهت به خه، له پینگای کتیب یان وتاری سه رنجراکیش یان پرۆگرامی ته له فزیونی پالپشت به درامای یارمه تیده ر له پوو به پوو بوونه وهی ئه و که مخه وییبه ی پوو به پوو ی هه موومان بووه ته وه.

له راستیدا ئه وه ده زانم، له به ره ئه وهی وانه سه بارهت به زانستی خه، به کۆمه لیک فیرخوازی زانکۆ ده لیمه وه، که ژماره یان له نیوان (۴۰۰ بۆ ۵۰۰) فیرخوازه، ئه و وانه و سمینارانه له هه موو وهرزیکى خویندن ده لیمه وه، فیرخوازه کانم له سه ره تای هه موو وهرزیکى خویندن و کۆتاییه که ی فۆرمی پاپرسی پرده که نه وه، له گه ل نه نووسینی ناوه کانیا ن له سه ر فۆرمه کان، به درێژایی وانه کان له هه موو وهرزهک، بری ئه و خه وهی له یهک شه و ده خه ون، به پێژه ی چل و دوو خولهک زیاد ده کات، له راستیدا ئه و زیادبوونه گرنگ نییه، به لکو ئه وهی گرنگه و مه به سه ته، له هه موو هه فته یهک پینچ کاتژمیر خه ویان زیاد ده کات، یان له هه موو وهرزی خویندن هه فتا و پینچ کاتژمیر خه ویان زیاد ده کات، له راستیدا ئه وه نه ده کاتژمیره ی خه و به س نییه، له به ره ئه وهی دلنایام پێژه ی زۆری فیرخوازه کانم له سالانی دوا ی زانکۆ ده گه پێنه وه سه ر خونه ریتی خه وی کورتی ناتهنه دروست.

وهکو له ته وه ره کانی پشیدا پوونمان کرده وه، مه ترسی خواردنه خیراکان زانستییا نه سه لمینراوه، هۆکاره بۆ قه له وی، به ده گمه ن خه لک خواردنی برۆکلیان له شیرینییه کان پێ باشتره. سه بارهت به و پرسه، زانیی سوده کان به ته نها به س نییه. بۆیه پتویسته هۆکار و ئامرازى دیکه بۆ وشیارکردنه وهی خه لک هه بیت.

سه بارهت به پرسى وشیارکردنه وه، کاتیک مرۆف داتا که سه ییه کانی خۆی ده بینیت، که به گشتی سه رکه وتوو بووه له گۆپینی خونه ریته تهنه دروسته کانی، بۆ شیوازی نوێی به رده وامیدان به ژیان. توێژینه وه کانی له سه ر نه خویشی خوینبه ره کانی دل کراون، نمونه یه کی زۆر باشن له سه ر ئه و پرسه، ئه گه ر ئامرازیک به دیته فیرخوازیک، بتوانیت له مال بۆ چاودیریکردنی چاکتربوونی حاله تی تهنه دروستی خۆی به کاری به نیت، کاتیک پلانی پاهیتانی وهرزشی جینه جی ده کات، وهکو ئامیزی پتوانی فشاری خوین، بۆ چاودیریکردنی فشاری خوینی، له گه ل پرۆگرامی پاهیتانی وهرزشی؛ یان به کارهیتانی پتوانه ی کیشی، له کاتی په یره وکردنی سیسته می خۆراکی تهنه دروست؛ یان ئامیزی پتوانی هه ناسه دان، که تهنه دروستی هه ناسه دانی سییه کان له ماوه ی هه ولدانی بۆ وازهیتان له جگه ره تۆمار

دەكات، بەوشىۋەيە پادەي پابەندىبۇون بە پلانى دووبارە خۇئامادەكردنەۋەي پەپرەۋىكراۋ
زىاد دەكات.

ئەگەر دۋاي سالىك يان پىنچ سال، بەدۋادىچوون بۇ حالەتى ئەو خويندكارە يان ئەو
كەسانە بىكەين؛ دەبىنن رىژەي زورىان بەردەۋامن لەسەر گۆرانى ئەرىنى لە رەفتار و
شىۋازى ژيانىيان. كاتىك زانىارىيان سەبارەت بە پىۋەرەكانى داتاي كەسى ھەيە،
دەستەۋاژەيەكى دىرىن و باۋە ئەۋەي دەبىنن باۋەردەكات، بىنن پابەندىبۇون بە
خونەرىتى تەندروست بۇ ماۋەيەكى دور دەستەبەر دەكات.

ئەگەر پۇشاكىكى زىرەك بېۋىشىن، بۇئەۋەي خەۋمان بە وردى بېۋىت، ئەۋە دەتۋانن
ھەمان شىۋاز لە پىناۋى خەۋ جىبەجى بىكەين. دەتۋانن وابكەين مۇبايلە زىرەكەكەمان
بىكەين بە خالىك بۇ كۆكردنەۋەي داتاي تەندروست لەسەر خۇمان، ئەو داتايەي لە زور
سەرچاۋەي چالاكى جەستەي ۋەرگىراۋن، داتاكان برىتىن لە نمرە يان خولەك، يان برىتىيە
لە داتاي ھىزى پاهىتەنە ۋەرزىيەكان و پادەي بەركەۋتەنمان بە پوۋناكى و گەرمى و
پادەي لىدانى دلمان و كىشى جەستەمان و ئەو خورادنانەي دەيخۇين و بەرھەمى
كارەكانمان و گۆرانى مەزاجمان.

لەو حالەتە ھەريەكەمان زانىارىيمان لەسەر داتاي خەۋ و كاريگەرىيە نەرىنىيە
راستەۋخۇيەكانى دەيكاتە سەر تەندروستى جەستە و ئەقلمان. لەۋانەيە ھەموو ئەۋانە
بدۋىزىۋە، ئەگەر پۇشاكىكى زىرەكى لەو جۈرە بېۋىشىت، ئەو پۇزانەي كەمت خواردۋوۋە
خواردنەكەت تەندروست بوۋە، ھەستت كردوۋە، چالاكتر و بەختەۋەرتەر و ئەرىنى ترى،
كارلىككردن لەگەل ئەۋانى دىكە زىاتر بوۋە، ھاۋكات لە كەمترين كات دەستەكەۋتەكانت
زىادى كردوۋە، ھەموو ئەۋانە دۋاي ئەو شەۋە بوۋە كە زور خەۋتۋويت.

لەسەر بنەماي ئەو تىگەيشتە، دەرکەۋىت ئەو مانگانەي زىاتر دەخەۋىت، ئەو مانگانە
بوۋە كە كەمتر نەخۇش بوۋى، ھەروەھا لە ماۋەي ئەو مانگە كىشەكانت كەمى كردوۋە،
ھەروەھا فشارى خۇين و برى بەكارھىتەننى دەرمانت كەم بوۋە، لەگەل ئەۋەي لە
پەيۋەندىەكان پازى بوۋى يان لە پەيۋەندى خىزانى و ژيانى سىكىست پازىبوۋى.

ئەو ئەنجام و داتايانە دەتۋاتن خەۋى زور كەس بگۆپن، ھاۋكات لە فەرماۋشكردنى
خەۋ دوربەكەنەۋە دەستبەكەن بە گرنگيدان و بايەخدان بە خەۋ، ئەو پىرۋسەيە پۇژ لە
دۋاي پۇژ و مانگ لە دۋاي مانگ، لە كوتايىدا سال لە دۋاي سال زىاتر بايەخى پى دەدرىت.
گرىمان بىكە، پىرسىكى سادە نىيە، گۆرانەكە پىشەيى دەيىت، بەلام، ئەگەر بىيىتە ھۋى
زىادكردنى پازدە؛ يان بىست خولەك لە خەۋ، لە ھەموو شەۋىك، ئاماژە زانستىيەكان

دهلتن: ئو زيادبوونه تواناي بهديهتاني جياوازي گرنگي لهسهر دريژايي پهوتي ژيانته دهبيت، هاوکات تريليون دؤلار بؤ ئابووري جيهان لهسهر ئاستي کؤي گشتي دانيشنوان دهستهبر دهکات، ئووه له حالهتيک ئهگهر تهنهئا ئو دوو سوده بهيادي خؤمان بهيئنهوه.

يهکيک له بههيزترين فاکتورهکان تايبهته به روانين بؤ داهاتوو، ئوويش گواستنهوهي گرنگيدانه له مؤديلي چاوديريکردني نهخؤش (چارهسهرکردن)، که له ئيستادا دهپکهين، بؤ مؤديلي چاوديري تهندروستي (خؤپاراستن)، ئامانچ دوورکهوتنهوهيه له چارهسهرکردن. لهبهرئوهي خؤپاراستن چاکتر و کاريگهتره له چارهسهرکردن، لهگهل ئوهي له بنهماوه له ماوهي دور تيچووي کهمتره.

ههروهها دهتوانين لهوه دورتر برؤين، چي دهبيت ئهگهر له حالهتي شيکاري "ئوه خهوي توبووه له رابردوو، ئيستا ئوه خهوي تويه، ئوه کيشي توبووه له رابردوو، ئيستا ئوه کيشي تويه"، بچين بؤ شيوازي "شيکاري پهپيبردن" که له داهاتوو دهروانيتها؟ جاريکي ديکه بؤ نمونهي جگهرهکيشان دهگهپيمهوه، بؤئوهي زاراوهي "شيکاري پهپيبردن" پوون بکهمهوه، پووپئوي بؤ بونيادي جيبهجيکردني شيکاري پهپيبردن ههيه، پووپئويهکه به گرنتي وينهي پوخسارت به کاميراي موبايلي زيرهک دهستپيدهکات، لهو حالهته پرسپاري ژمارهي ناوهندي ئو جگهرانهي له يهک پوژت کيشاوه جيبهجي دهکات. به پشت بهستان به داتاي زانستتي، کاريگهري بري جگهرهکيشان لهسهر بهشهکاني پوخسارت دپاري دهکات، وهکو چرچ و لوچي و ههوکردني ژير چاوهکان و وهريني قژ و زهردبووني ددانهکان و وشکبوونهوي پيست، بهوشيويه گؤراني سيماي پوخسارت لهسهر بنهماي گریمانهيي به پهپيبردن دپاري دهکات، توش بهردهوام دهبيت لهسهر کيشاني ههمان بري جگهره. دواتر له ريگاي وينهکان دهتواني وينهي پوخسارت له داهاتوو له خالي جياواز ببينيت: دواي ساليک، دوو سال، پينچ سال، ده سال. دهتوانيت بهراوردکردنهکه بهکاربهينيت و لهسهر خهو جيبهجي بکهيت، بهلام لهسهر ئاستي زور جياواز: ديمهني دهرهوهي جهسته و پوخسارت، لهسهر حالهتي تهندروستي ناخهکي جهسته و ميشک، بهکاربهيني، بؤ نمونه؛ دهتوانين وابکهين کهسهکه زيادبووني مهترسي توشبوون به ههنديک حالهتي تهندروستي خوي ببينيت، "لهگهل ئوهي مهترسييهکان جهخت و مسؤگهر نييه"، وهک خهلهفان؛ يان ههنديک جوربي شيرپهجه، ئهگهر له کهمخهوي بهردهوامبووي. ههروهها پياوان دهتوانن پيشيني پوکانهوهي گونهکاني يان دابهزيني ئاستي هورمؤني تستيسترون بکهين، ئهگهر له فهرامؤشکردني خهو بهردهوام بن، ههروهها پيشيني مهترسي هاوشيويه و

تایبەت بە زیادبوونی کیشی جەستەیان بکەن؛ یان نەخۆشی شەکرە؛ یان پەتا؛ یان زیان گەیشتن بە سیستەمی بەرگریان بکەن.

نموونهی دیکە سەبارەت بەو پرسە، توانای پیشبینیکردنی کاتی گونجاو بۆ وەرگرتنی ژەمی ئەنفلۆزا "یان ئەو کاتەی نەگونجاو بۆ وەرگرتنی، بە پشەستان بەو بڕە خەوێ لە هەفتەی پیشوودا خەوتووێت. بۆ ئەو پرسە دەگەرێتەو بۆ بەشی هەشتەم، خەو بۆ ماوەی چوار یان شەش کاتژمێر لە یەک شەو لە ماوەی هەفتەیەک، پیش وەرگرتنی ژەمیکی ئەنفلۆزا، واتای ئەوەیە جەستەت نیوەی بێ سڕوشتی پتووست، بۆ پاراستن لە توشبوون بە نەخۆشی ئەنفلۆزا بەرھەم دەھێنیت، لە کاتیگدا خەوی حەوت یان هەشت کاتژمێری، وەلامی بەرگری بەھێزی گشتی دەبێت.

ئامانجی ئەو پرسە خۆی لە یەكخستنی كۆششی نەخۆشخانەكان و ئەو لایەنانە دەنویینیت، چاودێری ڕیكخستنی داتای خەوی كەسەكان دەكەن، لەگەڵ نوێكردنەوێ داتاكان هەفتە لە دواي هەفتە. لە ڕیگای پێدانی ڕێنمایی و ئاگادارکردنەوێیان، پڕۆگرامی كۆمپیوتەری چاكوڕین كات بۆ وەرگرتنی ژەمی خۆپاراستن لە ئەنفلۆزا دیاری دەكات، ھاوكات دەرفەتی سەرکەوتنی پێكوته كە بۆ بەرزترین ئاست زیاد دەكات.

كارێگەریبێهەكان لە بەدیھێنانی چاكوڕکردنی بەرچاوی بەرگری كەسەكە ناوەستیت، بەلكو بەرگری هەموو كۆمەلگە لە ڕیگای پەرەپێدانی "سودەكانی بەرگریکردنی بەكۆمەل" چالاکی زیاتر، كە زۆربەي خەلك نازانن تیچووی دارایی سالانەي ئەنفلۆزا لە ویلايەتە یەكگرتووەكانی ئەمریکا نزیكەي سەد ملیۆن دۆلارە "دە ملیۆن دۆلار تیچووی راستەوخۆیە، نەوێد ملیۆن دۆلار تیچووی كەمبوونی بەرھەمی كارکردنە".

ئەگەر چارەسەری كۆمپیوتەری توانی ڕێژەي توشبوون بە ئەنفلۆزا، بەرێژەيەكی كەم ڕزگار بكات، ئەوێ دەتوانیت سەدان ملیۆن دۆلار لە ڕیگای چاكوڕکردنی توانای سیستەمی بەرگری ڕزگار بكات، ھاوكات ئەو تیچووێ دەكەوێتە سەر نەخۆشخانەكان و خزمەتگوزاری تەندروستی كەم بكاتەوێ، لە ڕووی چارەسەرکردنی نەخۆشەكانی دەمێنەوێ و نەخۆشەكانی نامێنەوێ، هەروەها لە ڕیگای تێپەراندنی كەمبوونەوێ بەرھەمی كارکردن، بەھۆي نەخۆشكەوتن و نەھاتن بۆ كار، لە ماوەي وەرزی ئەنفلۆزا، هەروەها كۆمپانیاكان "ئابووری گشتی" زیاتر دەستەبەردەكەن، ئەو دەستەبەرکردنە ملیۆن دۆلارە، كە دەتوانیت بەشداری لە پارەدارکردنی ڕیگای چاكوڕکردنی توانای سیستەمی بەرگری بە كۆمپیوتەر بكات.

دهكریت ئه و چاره سهره له سهر ئاستی جیهان گشتاندنی بۆ بكریت: چه ندین سیستم هیه بۆ پالپشتیکردنی سیستمی بهرگری له هه موو شوینیک، دهرفهت بۆ به دوا داچوونی خهوی کهسی ده ره خسینیت، ههروهه دهرفهت بۆ به دیهیتانی دهسته بهری بهرچاو له تیچووی سیستمی چاودیزی تهندروستی و خهرجی کۆمپانیا حکومه ییه کان و تاییه تهکاندا ده ره خسینیت؛ هه موو ئه وانه له پیتاوی ئامانجیکه، که خۆی له هه ولی یارمه تیدانی خه لک بۆ ژیانیکی زۆر تهندروست ده بینیته وه.

گۆڕانی پهروه ده (EDUCATIONAL CHANGE)

له ماوهی پنج ههفته ی رابردو، راپرسییه کی نافه رمیم ئه نجامدا، که ژماره یه ک له هاو پڕ و هاو پشه و ئه ندامانی خیزانه که می له ویلایه ته یه کگرتوه کانی ئه مریکا و ولاتی دایک شانشینه یه کگرتوه کانی به ریتانیا له خۆگرتبوو. ههروهه هاو پڕ و هاو پشه کانم له ئیسپانیا و یونان و ئوسترالیا و ئه لمانیا و ئیسرائیل و یابان و کۆریای باشور و کهندا به شدار پیکرد.

سه بارهت به جۆری پۆشنیبری تهندروستی، پرسیارم له و که سانه کرد، که کاتیک مندا ل بوون له قوتابخانه کان وهریانگرتوه، ئایا زانیاریان سه بارهت به سیستمی خۆراکی وهرگرتوه؟ (۹۸%) ئه و زانیاریانه یان وهرگرتبوو، تا کو ئیستا هه ندیکیان به شیک له زانیارییه کانیا ن به یاد دیته وه، "ته نانهت ئه گه ر زانیارییه کان به پشت به ستان به راسپارده ی تهندروستی نو ئ بگۆڕین". پرسیارم له سهر پرسه کانی وه کو ماده هۆشبه ره کان و کحول و سیکسی تهندروست و زاوژی تهندروست لیکردن، (۸۷%) به ئه رینی وه لامیان دایه وه. ئایا له کاتی خویندنیا ن بایه خی زۆریان به چالاکی جهسته یی و راهیتانی وه رزشی داوه؛ یان ئایا په ی ره وکردنی چالاکی وه رزشی هه موو ههفته یه ک ناچاری بووه؟ به پڕژه ی (۱۰۰%) جهختیا ن له په ی ره وکردنی به ناچاری کردوه.

سه خته بلیم ئه نجامه کان، له سهر سیستمی داتای زانستی بووه، له گه ل ئه وه ی پرسیکی پوه نه سیستمی خۆراکی و وه رزش و بارودوخه کانی په یوه ستن به تهندروستی، به شیکن له پڕۆگرامی فیکردن، له سهر ئاستی جیهان، که زۆربه ی مندا لان له ولاتانی پێشکه وتوو وه ریده گرن.

کاتیک له هه مان گروپی که سه جۆراو جۆره کان، پرسیارم سه بارهت به وهرگرتنی پۆشنیبری په یوه ست به خه و کرد، هه موویان به نه خیر وه لامیان دایه وه: هه یچ به کیک له وانه زانیاری یان باب ته ی پۆشنیبریان سه بارهت به خه و وه رنه گرتبوو، ته نانهت پۆشنیبری و باب ته ی تاییه تییا ن له سهر "تهندروستی و پاریزگار یکردن له تهندروستی که سییا ن"

وهرنه گرتبوو، له کاتیکدا هه نډیک که س قسه یان له سهر ناوهر وکی خو کردووه، به لام که سیک له پهر ودرده قسه ی له سهر نه کردبوو، ته نانه ت به گومانیش، قسه یان له سهر بایه خ و گرنگی خو بۆ ته ندروستی جه سته یی و ئه قلی نه کردبوو.

ئه گهر ئه و که سانه نوینه رایه تی واقعی حاله تی پهر ودرده بکه ن، واتای ئه وه یه ئیستا پرسى خو له پهر ودرده کردنی مندالان هیچ پینگه و شویتنکی نییه. ههروه ها نه وه له دواى نه وه مه ترسییه راسته وخۆکانی که مخه ویی و کاریگه رییه ته ندروستییه کانی له سه رمان که له که ده بیت، درک ناکه ین، من یه کیکم له و که سانه ی، ده بینم پرسى بایه خنه دان به خو له سیسته می پهر ودرده، به ته وایی هه له یه.

هیواخوازم ده رفه تی کارکردنم له گه ل ړیکخواوی ته ندروستی جیهانی بۆ بره خست، له پیناوی دانانی سیسته م و مؤدیلیکی پهر ودرده یی ساده، بتوانم له هه موو قوتابخانه کانی جیهان جیه جیی بکه م، ئه و مؤدیله به پینی قوناغ و ته مه نی منداله کان بکریت به چه ند شینوازیک: بابه تی کورتی به وینه ی جولاو تیدا بیت، له ړیگای ئینته رنیت وینه کان یان یاری کارته کان په خش بکریت، به شیوه ی به رجه سته بخړیته ړوو، یان ژماره یی 'به لکو که سانی دیکه له ولاتانی جیاواز بتوانن یاری پی بکه ن'؛ یان بابه تی ژینگه ی گریمانه یی که یارمه تی دۆزینه وه ی نهینه کانی خو ده دات بخړیته ړوو، زور بژارده ی دیکه هه یه، به ئاسانی ده سته به ر ده کریږ، ئه و پرس و بابه تانه بۆ نه ته وه و کلتوره جیاوازه کان وهر بگړدړین.

ئامانجه که مان دوولایه نه یه: له ړویتیگ گوړینی ژبانی ئه و مندالانه یه، له ړویتیکی دیکه واده کات مندال به های خو ی ته ندروست بگوازیته وه بۆ مندالانی دیکه، له ړیگای زیادبوونی وشیارى و ئاگایی له سهر پرسى خو و پهر ودرده کردنی له سهر په پره وکردنی پرسى تایبته به خو. به و ړیگایه ده سته که ین به گواسته وه ی به ها و بایه خى خو له نه وه یه که وه بۆ نه وه یه کی دیکه، وه کو چۆن نه وه کان زور پرسى دیکه له ړووی ئه خلاقی و نه ریتی گشتی ده گوازه وه. به لام له ړووی پزیشکی، نه وه کانی داهاتوو به ته ندروستی چاک، چیژ له ته مه نی دريژ نابین، 'ئه وه پرسى کی زور گرنگه'، دواى ئه وه ی به نه خوشی و شله ژان له ناوهندی ته مه ن ړزگاری ده بیت، له کوتاییدا ده زانین ئه نجامی نه خوشییه ناوبراوه کان که مخه ویی دريژخایه نه.

تیچووی دانانی ړوگرامیکی پهر ودرده یی تایبته به خو، له به شیکى ساده ی ئه و تیچوونه زیاتر نییه، له ئیستادا له پیناوی که مخه ویی له سهر ئاستی جیهان خه رجی ده که ین. ئه گهر ده زگای؛ یان کو مپانیای یان که سیکى چاکى و په یوه ستى به یارمه تییدان، بۆ ئه وه ی ئه و ئاواته یان بیروکه یه ببیت به هه قیقه تیکی واقعی، تکاده که م له گه لم به رده وامبه.

گۆرینی رېڭغراوهی (ORGANIZATIONAL CHANGE)

سەبارەت بەو پرسە؛ سێ نموونەى جیاوازاى لەسەر چۆنیەتى بەدیھیتانی 'چاکسازی' لە خەو' لە شوێنەکانى کارکردن و لە کەرته سەرەکییەکان دەخەمەرۆو.

نموونەى یەكەم: پەيوەستە بە کرێکاران لە شوێنى کارکردن. کۆمپانیای زەبەلاحی (AETNA) کە نزیکەى پینجا هەزار فەرمانبەرى هەیە، بڕیاریدا، کرێکاران دەتوانن بە ویستی ئازاد، پاداشت لە بەرانبەر خەوى زیاتر بەدەستبھێنن، بەدەستبھێنانى پاداشتەكە لە ڕینگای پشت بەستان بە داتای متمانە پێکراوى چاودێرى خەوى کرێکاران بوو، (مارک پیرتولینى) سەرۆكى کۆمپانیا و بەرپۆلەبەرى جێبەجێکردن گوتى: 'ئەگەر لە شوێنى کار ئامادەبیت و بڕیارى چاک بەدەیت، پرسىكى زۆر گرنگە بۆ بنەماى کارەکانمان'. هەرۆهە گوتى: 'ئەگەر نیوێ خەوتوو بیت؛ ناتوانى چالاكانە ئامادەبیت'. ئەگەر کرێکارىك بۆ ماوہى حەوت کاتژمێر یان زیاتر لە ماوہى بیست پۆژ بەدوای یەكدا خەوى خۆى تۆمار بکات، بیست و پینج دۆلار لە بەرانبەر هەر شەویك وەرەگریت، یان بە کۆى گشتى بڕى پینج سەد دۆلار وەرەگریت. هەندىك كەس گالتهیان بە سیستەمى پاداشتى پیرتولینى دەکرد، بەلام پەرەپێدانى پۆشنبیری خەو کارىكى نوێ بوو، گرنگى بە تەواوى سورى ژيانى شەو و پۆژى کرێکاران دەدا، لە پرووى ئابوورى پرسىكى زۆر باش بوو، بە هەمان ئاست سۆز و خۆشەویستى کرێکارەکانى پەرە پێ دەدا. پرسىكى پروونە پیرتولینى دركى بڕى ئەو سودەى کردبوو، کە کۆمپانیاكەى لەو فەرمانبەرانه یان کرێکارانهى بە باشى دەخەوتن دەستى دەکەوت، هەرۆهە دەیزانى ئەو سودە کەم نییە.

لەسەر بنەماى ئەو تیگەیشتنە، هیچ ڕیگا و شێوازیك بۆ پەرەتێردنەوہى سودەکانى وەبەرھێنانى خەو نییە، لە پرووى بەرھەم و داھێنان و جۆشوخروشى کرێکاران و وزە و توانایى، لەگەڵ ھەستکردن بەو بەختەوہرى و شادییەى، کە وادەکات خەلک ئارەزووى کارکردن لە پیتاوى کۆمپانیا بکەن، هەرۆهە ئارەزووى مانەوہ لەو کۆمپانیاىە بکەن. بەوشێوہە دانایى و ئەزموونى پیرتولینى سەرکەوت بەسەر بێرۆکە ھەلەکانى قسەیان سەبارەت پۆژى کارکردنى فەرمانبەرەن بۆ ماوہى شازد کاتژمێر یان ھەژدە کاتژمێر دەکرد، بۆئەوہى کرێکارەكە لە نیو کارەكەى بسوتیت و بۆ کارکردن گونجاو نەبیت، ھاوکات بەرھەمى کەم بکات و پۆژانى نەخۆشکەوتنى زیاد بکات، ئەگەرچى بێرۆکە دژەكەى پیرتولینى ھەلەى، ھاوکات گیانى دلسۆزى و جۆش و خروشى کرێکارانى دادەبەزاند، ھاوکات پێژەى بەرزبوونەوہى دەستى کرێکاریشى دادەبەزاند.

له دله وه پالېشتی بیرۆکه که ی پیرتولینی ده که م، به لام ده کریت به و شیوه به هه مواری بکهینه وه: پیدانی مۆلەت له بری پاداشتی نهخت "یان کریکاره که ئازاد بیت، ده کریت پشوی زیاتر پیتشنیار بکهین". زۆربه ی خه لک زیاتر بایه خ به پشو ده دن، له بایه خدان به پاداشتی دارایی، ده توانین "سیسته می متمانه ی خه و" پیتشنیار بکهین، بۆئه وه ی کاتی خه و به پاداشتی دارایی یان به پۆژانی پشوی زیاتر بگۆریته وه. سه بارهت به و پیتشنیاره، به لای که م به ک مه رج هه یه: سیسته می متمانه ی پۆژانه له سه ر به مای ژماره ی کاتژمیره کانی خه و له ماوه ی هه فته یان له ماوه ی مانگ هه ژمار نه کریت.

له پیتشدا پرونمان کرده وه، به رده وای خه و "ده سته و تنی به رده وای ده رفه تی خه وه، له نیوان هه وت کاتژمیر بۆ نو کاتژمیر به بن پچران له هه موو شه ویک، هه روه ها به بن "قه رزی خه و" هه فته، بۆئه وه ی که سه که به هیوا بیت له پښگای خه و ی زیاده له پشوی کوتایی هه فته که قه ره بووی بکاته وه، به وشیه وه پرسی سودی خه و، له کۆی بری خه و که متر نییه، ئه گه ر که سه که به ویت سودی ته ندروستی ئه قلی و جه سته یی له ئه نجامی خه و به ده ست به یت، له کوتاییدا "ده سته و تی متمانه ی خه و" به پشت به ستان به تیکه لکردنی بری خه و و به رده وامبوونی شه و له دوی شه و هه ژمار ده کریت.

پرسیکی سروشتیه نایت که سانی توشبوو به خه وزپان سزا بدرین. ئه و شیوازه له چاودیریکردن پښخراو بۆ خه و، له دۆزینه وه ی کیشه کانیان و دیاریکردنیان ده توانیت یارمه تیان بدات. دوی ئه وه ده توانین زانیاریان له سه ر درککردنی په فتاری له پښگای مۆبایله زیره که کانیان پښ به دین. هه روه ها ده توانین پاداشت بۆ چاره سه رکردنی خه وزپان ته رخان بکهین، بۆئه وه ی که سه که له ئه نجامی تپه راندنی خه وزپان پاداشتی ده سته ویت، به وشیه وه ته ندروستی و به ره مه می کاری که سه که چاکتر ده بیت، له پال دا هیتان و سه رکه و تنی له کارکردن.

بیرۆکه ی دوهم: بۆ گۆرپانکارییه، نۆره ی کارکردنی نه رم و گونجاو له بری سه پاندنی چه ند کاتژمیری که له کارکردنی سه خت، "له سه رده می کارکردنی کلاسیک، کاتژمیره کانی کارکردن له هه وتی به یانی بۆ پیتجی دوی نیوه پ بووه"، بۆیه پتویسته کۆمپانیاکان له ئیستادا له پرووی کاتژمیره کانی کارکردن، پشت به دید و تپروانیی زۆر سه رکه وتوو به ستن، بۆئه وه ی سه رجه می کریکاره کان له ماوه و کاتی کاری سه ره کی ئاماده بن، گریمان له دوازه ی نیوه پۆ تاکو سینی دوی نیوه پۆیه. به لام ده سته پکی کاتی کارکردن و کوتاییه که ی نه رم و گونجاو بیت له گه ل پتویسته جۆراو جۆره کانیان. ئه و که سانه ی نۆره ی شه وانه یان هه یه (کونده په پوه کانی شه و) ده توانن له کاتی دره نگ و کاتی به ره به یان

بۆ کارکردن بىتن، بۆئەۋەى تاكو ئىۋارە لە کار بەردەوام بن و بمىنەۋە، ھەروەھا بتوان بەرزترىن ئاستى وزەى ئەقلى و جەستەبىيان پىشكەشى کارەكەيان بگەن. ھەروەھا ئەوانەى نۆرەى پۆژيان ھەيە (چۆلەكەكانى پۆژ) دەتوانن ھەمان شت بگەين، لە كاتىكى زوو بۆ كارکردن بىتن و لە كاتىكى زوودا لە كارەكەيان تەۋاۋ بىن، ئەو پىكارەى ئارەزوۋى خەۋدەكات، لە بەسەربردنى كاتژمىرەكانى كۆتايى پۆژى كارکردنى پىۋانەيى دوور دەكەۋىتەۋە، ھاۋكات ئەو پەرسە سودى لاۋەكى دىكەى ھەيە؛ لەوانەيە لوتكەى كاتژمىرى ھاتوۋچۆ، نمونەى ئەو سودە بىت، لەبەرئەۋەى خىرايى و جەنجالى ھاتوۋچۆ كەمترە لە ماۋەى جەنجالى بەيانيان و ئىۋاران. پاشكەۋتى ئەنجامى ئەو پىكارە لە پوۋى دارايى يان لە پوۋى كەمكردنەۋەى شلەژانى دەرۋونى بە ھىچ شىۋەيەك كەم نىيە.

لەوانەيە كارەكەت لە شوپىنىك بىت، شىۋاز و پىكارىكى لەو شىۋەيەى بویت. بەلام بە پنى ئەزمونى راۋىژكارىم بە پوۋنى دەزانم، دەبىت ئەو پىكارە پىشنىار بگىرت، بەلام بە دەگەن پىشۋازى لىدەكرىت، بە تايبەتى لەلاى بەپۆەبەرەكان، كەۋاتە ئەقلىيەت و بىرۆكەى چەقبەستۋ ھەيە، ئاستەنگى ھەقىقى دادەنەت و پىگرى دەكات لە گەيشتن بە پەيرەۋكردنى پىكارى چاكتر لە شوپىنى كار، بۆ نمونە "ۋەكو خەۋى زىرەك".

بىرۆكەى سىيەم: بۆ گۆپىنى ھالەتى خەۋە، بە تايبەتى لە كەرتى پزىشكى، لەوانە بەرنامەى كارى پزىشكە موقىمەكان، بە رادەيەك پىۋىستىيان بە خەۋى زىاتەر، بۆيە پىۋىستە جارىكى دىكە پىشەيانە بىر لە كارىگەرىي خەۋ لەسەر چاۋدىرىكردنى نەخۇشان بگەينەۋە، لە پىگاي دوو نمونەى بەرجەستە، دەتوانم تىشك بخرەم سەر ئەو بىرۆكەيە:

نمۇنەى يەكەم: ئازار (PAIN —EXAMPLE ۱):

ھەرچەندە برى خەۋت كەم بىتەۋە؛ يان ھەرچەندە خەۋت زىاتر پچر پچر بىت، زىاتر ھەست بە ئازارى جىاۋاز و جۆراۋجۆر دەكەيت. بە گشتى ئەو شوپىنانەى خەلك تايىدا ئازارى زۆر و بەردەوام دەچىژىن، كاتىك جىي دەھىلىت و دەگەپىتەۋە بۆ مالىۋە، ئەگەرى زۆرى ھەيە خەۋىكى ئارام بخرەيت: ئەو شوپىنە نەخۇشخانەيە. ئەگەر بەختى باشت نەبوو، بۆ ماۋەيەك لە نەخۇشخانە مائتەۋە، ئەگەر ئەو ماۋەيە تەنھا يەك شەۋىش بىت، تۆ ئەو پەرسە بە باشى دەزانى، كىشەى مانەۋە لە يەكەى چاۋدىرى چىدا زۆر ئالۋز و سەختە، لەبەرئەۋەى چاۋدىرى خەلكى زۆر نەخۇشى دەكەيت، "بە ۋاتايەكى دىكە ئەو كەسانەى لە چاۋدىرى چىن لە ھەموو شت زىاتر پىۋىستىيان بە خەۋە: ئەو تۆن و فىكانەى لە ئامىزە جىاۋازەكان دەرەچەن بى كۆتايىيە، ھاۋكات زەنگى ئاگاداركدنەۋەى ناۋە ناۋە و زۆرى پىشكىنەكان پىگرى دەكەن لەۋەى نەخۇش خەۋىكى ئارام يان تىر بخرەيت.

لینکۆلینەوهکانی تەندروستی هزری، کە لەسەر ژووری نەخۆشەکان و ھۆلەکانیان ئەنجامدراون، قسە سەبارەت بە دەنگە دەنگ و ژاوە ژاوی بەرز دەکەن، دەلێن یەكسانە لەگەڵ ئەو دەنگ و ژاوە ژاوەی لە یانەکانی شەوانە یان جیشتخانە پڕ لە میوانەکان ھەیە، دەنگە دەنگ و ژاوە ژاوەکانی نێو یەكەکانی چاودێری چری نەخۆشەکان، بیست و چوار کاتژمێر بەردەوامە. لە ئەنجامی لینکۆلینەوهکان دەركەوتوو، پڕژەیی (۵۰ یۆ ۸۰%) ئاماژەیی دەنگەکانی ئاگادارکردنەووە نە یەكەکانی چاودێری چری پتووست نییە، یان ئاماژەکان و دەنگی زەنگ و ئاگادارکردنەووەکان لەلایەن کارمەندەکانی ئەو یەكەکانە فەرمانۆش دەکری، ھەرۆھا پیکارەکانی پشکنینی نەخۆشەکان مایە قەلەقی نەخۆشەکان، لە کاتیکیدا سەیرکردنی ھالەتەکانیان بە کاتی دیاریکراو ھەستیار نییە، ھەندیک لە پشکنینەکان لە کاتیکیدا، بە ھیچ شێوەیەك لەگەڵ خەوی نەخۆشەكە گونجاو نییە.

بەشێوەیە ئەنجامدانی ھەندیک لە پشکنینەکان، لە ماوەی دوای نیوەرۆیە، ئەگەر ئەو پشکنینە نەبوایە، ئەو نەخۆشەكە سەرخەویکی سروشتی دەشکینیت، یان ماوەی پشکنینەکان لە کاتژمێرە زووەکانی بەیانیانە، لە کاتیکیدا نەخۆشەکان خەوتوون و لە ماوەی خەوی قۆلدان.

ئەنجامی بەردەوامی لینکۆلینەوهکان دەریدەخەن، خەوی نەخۆشەکان لە یەكەکانی چاودێری چری تایبەت بە ھالەتەکانی دل؛ یان تۆژداری؛ یان ھالەتە خراپەکانی دیکە، زۆر لەناکاو و چاوەڕوان نەکراو نییە، لەبەرئەووەی چوونە ھالەتی خەو لە ژینگە و یەكەیی چاودێری چری شیواو و نامۆ بە نەخۆش، زۆر سەخت دەبێت، بە ھۆی زۆری بێداربوونەووە، خەوئەكەیی پچر پچر دەبێت. ھەرۆھا ئەووەی پرسیی خەوی نەخۆشەکان زیاتر خراپ دەکات، پزیشک و پەرستارەکان، بە بەردەوامی لە خەملاندنی بری خەویان زیادەرۆیی دەکەن، گریمان دەکەن نەخۆشەکانی لە یەكەیی چاودێری چری دەخەون، لە کاتیکی بری خەویان، ڕوون دەبیتەووە کە بەراورد لە نێوان خەملاندنی ئەوانە و پێوانەیی بابەتیانەیی خەوی نەخۆشەکان دەکەین. لەسەر بنەمای ئەو لینکۆلینەوانە، ژینگەیی خەوی نەخۆشەکانە لە نەخۆشخانە دەمینەووە، بری خەویان پێچەوانەیی لەگەڵ پتووستییەکانی چاکبوونەووەیان.

بەلام دەتوانین ئەو کێشەیی چارەسەر بکەین، دەبێت نەخشەیی سیستەمیک بۆ چاودێری پزیشکی بکێشین، شۆینی خەوتن لە ناوھەندی پڕۆسەیی چاودێری نەخۆش دابنریت؛ یان لە شۆینیکی زۆر نزیک لە ناوھەندەكە، ئەو یەكیکە لەو لینکۆلینەوانەیی ئەنجامداووە، لە ئەنجامدا ئەوھەمان دۆزییەووە، ناوھەندی ئازاری مێشکی مرقۆف، بە پڕژەیی (۴۲%) ھەستیارە بە گەرمی

بیزارکەر به هۆی کهمخهویی له یهک شهودا، بهراورد به ههستیاری ئه و ناوهندی میتشک له دواى یهک شهو له خهوی تهنروسى تهواو، که بۆ ماوهی ههشت کاتریمیر بهردهوام دهییت.

پتویسته وریابین و تییینی بکهین، ئه و ناوچهیهی میتشک که پهیوهندی به ئازارهوه ههیه، هه مان ئه و ناوچهیهیه کاریگەر دهییت به درمانه بی هۆشکه رهکانی وهکو مۆرفین. پرسیکی پوهنه؛ خه و پۆلی هتورکردنه وهی ئازار به سروشتی دهیینیت، له بهرئه وهی میتشکی نهخۆش له حاله تی بی خه و زۆر به هتتر ههست به ئازار دهکات؛ ههروه ها ئه و نهخۆشه ی به باشی ناخه ویت، زیاتر ههست به ئازار دهکات، به و بۆنهیه وه مۆرفین یهکیک له درمانه باش و پهسندەکان نییه، له بهرئه وهی له پوهی دروستی و سهلامه تی کیشه ی مهترسیدار دروست دهکات، وهکو وهستاندن هه ناسه، ئالوده بوون، نیشانهکانی پاشهکشى له خه و، له گه ل چه ندين کاریگه ریی لاهه کی بیزارکەر. له وانه "هیلنج، نه مانى ئاره زووی خواردن، ئاره قه کردنه وهی سارد، خرو ی پیت، کیشه ی میزکردن، کیشه ی ریخۆله کان، بیته زبوون، هه موو ئه وانه ریگری له خه و سروشتی دهکەن. ههروه ها مۆرفین هۆکاریکه بۆ گۆرینی کاریگه ریی درمانهکانی دیکه، له وانه کیشه ی کارلیکی درمانهکانی دیکه.

پشت بهستان به ئه نجامی زنجیره یه کی چر له توژینه وهی زانستی، ئیستا دهتوانین ئه وه بخه یه پوو، پتویسته له سه رمان ژهمی درمانه بیهۆشکه رهکان له ریگای چاکترکردنی خه و نهخۆشه کان کهم بکه یه وه، که له نهخۆشخانه کان به نهخۆشه کان ده درین. به وشیه وه مه ترسییهکانی ده که ویت به سه ر سه لامه تییان که مده که یه وه، ههروه ها چه ندين کاریگه ریی لاهه کی ئه و درمانه که مده که یه وه، له گه ل که مکردنه وهی کارلیکی درمانه کان، که ئه گه ری کارلیکردنیان ههیه.

کاریگه ریی چاکترکردنی مه رجی خه و نهخۆش، ته نها له که مکردنه وهی ژهمی درمانه بی هۆشه که رهکان ناوه ستیت، به لکو پۆلی پالپشتیکردن له به رگری نهخۆش دهیینیت، به شیوه یه ک واده کات ئه و نهخۆشانه ی له نهخۆشخانه خه ویتراون، توانای به ره له ستیکردنی کارای نهخۆشییه که یان هه ییت، ههروه ها برینهکانیان له دواى نهشته رگه ری زوو چاکبیته وه. ریژه ی چاکبوونه وهی خیرا دهییت هۆکاری کورتکردنه وهی ماوه ی مانه وهی نهخۆش له نهخۆشخانه، واتای ئه وهیه؛ تیچووی چاودیری تهنروسى و پارهی بیمه ی تهنروسى که مده ییته وه. هه یچ که س ئاره زوو ناکات بۆ ماوه یه کی دریژتر له پتویست، له نهخۆشخانه بمینیته وه، هاوکات کارگری نهخۆشخانه کان هه مان هه ستیان ههیه، که خه و دهتوانیت له و پوه وه دهستی یارمه تی دریژ بکات.

پټويست ناکات چاره‌سهرکردن به خه و ټالوز و سهخت بکهين، به لگو چاره‌سهرکردن به خه و ساده‌يه و تيچووي که‌مه، هاوکات سودي خيراي ده‌بيت. ده‌توانين ده‌ستبکهين به لاداني کهل و پهل و ټاميزه ناپټويسته‌کاني ټاگادارکردنه‌وه له ژووري نه‌خوش. هه‌روه‌ها ده‌بيت پزيشک و پهره‌ستاره‌کان و يه‌که‌ي کارگيري نه‌خوشخانه‌کان، له‌سهر سوده تهن‌دروستيه جيهانويه سهرکه‌وتوه‌کاني خه‌وي قول پهره‌رده بکهين، بټئه‌وه‌ي درکي گرنگي و پټويستي خه و بټ نه‌خوش بکهين، که يارمه‌تي زوو چاکبوونه‌ويان ده‌دات.

هه‌روه‌ها ده‌توانين سه‌بارهت به کاتي خه‌وي راهاتوو له نه‌خوشه‌کان بپرسين، وه‌لامه‌کانيان له فټرميکي په‌سندکراوي نه‌خوشخانه تومار بکهين، بټئه‌وه‌ي کاته‌کاني پشکينيان و هه‌لسه‌نگاندني حاله‌تيان، به‌پټي توانا به گونجاوي له‌گهل ريتمي خه و هه‌لستانيان ديارى بکهين. که کاتي هه‌لستاني سروشتييان له کاترمير هه‌وت و چل و پينچ خولهک بيت، پرسنيکي سروشتيه ټاره‌زوو بکه‌م يه‌کيک له کاترمير شه‌ش و نيوي به‌ياني دواي ټه‌نجامداني نه‌شته‌رگه‌ري ريخټله‌کويزه له‌خه و هه‌لمبستينيت!

ټايا ريکاري ساده‌ي ديکه هه‌يه؟ له ساتي چووني نه‌خوش بټ هټلي نه‌شته‌رگه‌ري ماسکي روخسار و لوکه بټ داخستني گوټيه‌کاني پټ بدريت، وه‌کو پيداني جانتايه‌کي بچووک، له سه‌ره‌تاي هه‌موو گه‌شتيکي ټاسماني دريژ، که هه‌موو پټويستيه‌کاني گه‌شتکردني تيدايه، له‌گهل داگيرساني گلټي نزم له شه‌وان، نه‌ک گلټي LED، هه‌روه‌ها گلټي پووناک له پوژدا.

هه‌موو ټه‌وانه يارمه‌تي نه‌خوشده‌دن پاريزگاري له ريتمي به‌هيزي پوژانه‌ي بکات، به‌و شيوه‌يه ريتمي نه‌خوش له خه و هه‌لستان به‌هيز ده‌بيت. ټهو ريکارانه بي تيچوون، بټيه ده‌توانين له به‌يانيه‌وه ده‌ست به جټيه‌جیکردني زوريه‌يان بکهين. به ته‌واويي دلنيام هه‌موو ټهو ريکارانه ده‌توانن سودي به‌رچاويان له‌سهر خه‌وي نه‌خوش هه‌بيت.

نمونەى دووم: لەدايکبوى نۆڤ (EXAMPLE ۲ — NEONATES)

پاراستنى تەندروستى و ژيانى مندالى تازە لەدايکبوو، پيش ئەوەى نەخۆش کەوئیت، پووبەپوو بوونەووەیەکی گەورە، ناسەقامگیری پلەى گەرمى جەستە و هەناسە برکى و کەمبوونەووەى کیش و پێژەى بەرزى توشبوون بە پەتا، دەتوانیت بپیتە هۆى توشبوون بە حالەتى ناجیگیری دل و کیشەى گەشەکردنى دەمارەکان و مردن.

پتویستە لەو قوناغە زووەى ژيان، تازە لەدايکبووەکان زۆربەى کاتەکان لە شەو و پوژدا بخەون. بەلام لە زۆربەى یەکەکانى چاودیرى چرى تايبەت بە تازە لەدايکبووەکان پووناکەرەووەى بەهیز (گلۆپ) هەیه، هەرەها زۆربەى جار گلۆپەکان بە درێژایى شەو، وەکو خۆیان بە داگیرساوى دەمینەو، هاوکات پووناکی گلۆپی بنمیچی ژوورەکانى چاودیرى چر، بەهیز و بە درێژایى ماوەى پوژ بە پیلو ناسکەکانى مندالان تیدەپەرین.

وینای ئەو بەکە؛ هەولەدەیت بیست و چوار کاتژمێر بە بەردەوامى لە ژیر تیشکی بەهیزدا بخەوئیت! پرسىکی نامۆ نییە، مندالى تازە لەدايکبوو لە سایەى ئەو مەرجانە نەتوانیت خەوى سروشتى بخەوئیت. لەسەر ئەو بنەمایە پتویستە ئەوەى لە بەشى تايبەت بە کاریگەری بپیتەشبوون لە خەو، لەسەر مرقوف و لەسەر مشک فێریان بووینە، بەیادی خۆمانى بهیتینەو و بیانخەینەپوو: وەکو لەدەستدانى توانای پارێزگاریکردن لە پلەى گەرمى ناووەو جەستە، پەقبوونی خۆینبەرەکانى دل، سەختى هەناسەدان، هەرسەپنانى سیستەمى بەرگری.

لەبەرچى نەخشەى یەکەکانى چاودیرى چرى تايبەت بە مندالانى تازە لەدايکبوو و سیستەمى چاودیرکردن دانهنن، بۆئەوەى لەسەر زۆرتەرى برى خەو رايانبەیتن و هانیا بەهین، هەرەها باشترین ئامرازەکان بۆ پرگاریکردنى ژيان دەستەبەر نەکەین، کە دایکە سروشتمان لە دروستکردن دانا بوو؟

لەچەند مانگی رابردوو، گەیشتین بە ئەنجامى سەرەتایى لەو لیکۆلینەووەى لەسەر ژمارەیک لە یەکەکانى چاودیرى چرى تايبەت بە مندالانى تازە لەدايکبوو ئەنجامدا، لە لیکۆلینەووەکەدا مەرجى گلۆپی پووناکی نزم، لە پوژ و نیمچە کوژاو لە شەووم جیجەجیکرد. جیگیری و کات و جوړى خەوى مندالە تازە لەدايکبووەکان لە سایەى ئەو مەرجانە چاکتر بوو، هەرەها بە پێژەى (۵۰% - ۶۰%) کیشى مندالە تازە لەدايکبووەکان زیاتر بوو، لەگەڵ تیبینى بەرزبوونەووەى ئاستى تیربوونی خۆین بە ئۆکسجین، بەراورد بەو مندالە تازە لەدايکبووانەى خەویان ناپیکخراو و باش نەبوو. بەلکو ئەو مندالە تازە لەدايکبووانەى لە

پیش کاتی خوځيان له دايکبيوون، له سایه ی مه رجه کانی سه ره وه، خه ويان باشتړ لیده که وت، هاوکات پینچ پوژ زووتر له منداله کانی دیکه نه خوځخانه یان جیته یشت و گه رانه وه ماله وه!

ده توانین ئه و ستراتیژه له ولاته تازه که شه سه ندووه کان، به یی ئه وه ی پیویست به گورینی پووناک که ره وه کان بکات، له پرووی تیچوونه وه جیته جی بکین، ئه وه ش له ریځای پروپوشکردنی گلپه کان به پلاستیکی جیا که ره وه ی؛ یان پروپوشکردنی گلپه کان به پروپوشی پهرش و بلاوکردنه وه ی پووناکی له سه ر بیښکه ی منداله تازه له دايکبووه کان، پیش ئه وه ی توشی حالته نه خوازراوه ناته ندروسته کان بین. پرسیکی پروونه تیچووی ئه و ریکاره بڼه هر بیښکه یه که متره له یه ک ډولار. به لام له پرووی نرمکردنه وه ی هیزی پووناکی و پالېشیتیکردنی خوی ئارامی منداله که، سودی زوری ده بیت. هه روه ها پرسیکی زور ساده هه یه، ده بیت ئه و که سه ی جهسته ی منداله که ده شوات، له کاتیکي گونجاو بینشوات، واتا له پیش خه وتن نه ک له نیوه ی شه و، وه کو بینومانه له نیوه ی شه ودا منداله تازه له دايکبووه کان ده شون، شوشتن له پیش خه و، له بری شله ژاندنی منداله که، به شداری له پالېشیتیکردنی خه وی باش ده کات، ئه و دوو پرسه له هه موو جیهان شیاوی جیته چیکردنه، له بهر ئه وه ی خه رچی و تیچووی نییه.

پیویسته ئه وه ش زیاد بکه م، هیچ شتیک ریگری ناکات، به شیواز و ریځای کاریگر و کارا له ناوه نده کانی پزیشکی مندالانی ولاته جیاوازه کان، له پله ی یه که م بایه خ به خه و بده ی.

سیاسه تی گشتی و گډوانی کومه لایه تی (PUBLIC POLICY AND SOCIETAL CHANGE)

بڼه پوښنیرکردنی خه لک له سه ر پرسی په یوه ست به خه و، پیویستمان به باشتړین ژماره ی هه لمه تی گشتی پوښنیرییه، ده بیت هه لمه ته کان له بهر زترین ئاست بکریته، بڼه و پرسه ته نها به شیکي ساده له بودجه ی به رده وامیدان به سه لامه تی، له ریځای ئاگادارکردنه وه ی خه لک له مه ترسییه کانی لیخوپړین له ژیر کاریگره یی وه نه وز زیاتر خه رج ناکه ی. به راورد به خه رچی هه لمه ت و کوششه بی کوناکانی وشیارکردنه وه ی په یوه ست به و پرووداوانه ی له ژیر کاریگره یی ماده ه څو شبه ره کان یان کحولیه کان پرووده دن.

له گه ل ئه وه ی لیخوپړین له ژیر کاریگره یی وه نه وز بهر پرسه له پیژده ی زوری پرووداوه کان، به راورد به پیژده ی پرووداوه کانی له نه نجامی لیخوپړین له ژیر کاریگره یی کحول و ماده ه څو شبه ره کان پرووده دن، چونکه پرووداوه کانی له ژیر کاریگره یی وه نه وز پرووده دن مه ترسیان له سه ر گیان له ده ستدان زور زیاتره. حکومه ته کان ده توانن له ریځای هه لمه تی وشیارکردنه وه ی له و جوړه، سالانه گیانی سه دان هه زار که س بزگار بکه ن.

ھەلمەتەكانى وشياركردنەو ھە ئاسانى تواناي پالپشتيكردن و دريژەدان بەخۇى ھەيە، بە لەبەرچاوكرتنى ئەو دەستكەوتە داراييەى لە تىچووى فرياكەوتن و چاودىزى تەندروستى پەيوەست بە ڤووداوەكانى لە ئەنجامى ليخوپين لە ژيەر كاريگەريى وەنەوز دەستەبەرى دەكات. پرسىكى سروشتيىيە، ھەلمەتى وشياركردنەو ھەي بەردەوام دەتوانيت، تىچووى چاودىزى تەندروستى و بارگرانى بيمەكردنى ئۆتۆمۆبيلەكانى دەكەويتە سەر كەسەكان كەم بكاتەو.

ھەروەھا ياساى تايبەت بە ليخوپينى ئۆتۆمۆبيل لە ژيەر كاريگەريى وەنەوز دەرڤەتيكى ديكە دەرەخسنييت، لە ھەندىك ويلايەت تۆمەتى كوشتنى بە ئەنقەست ئاراستەى ئەو كەسانە دەكرىت، كە ئۆتۆمۆبيل لە ژيەر كاريگەريى وەنەوز ليدەخوپن. بەلام سەلماندى ھيزى وەنەوز پرسىكى زۆر سەختەرە لە سەلماندى ئاستى كحول لە خوین! سەبارەت بەو پرسە كارم لەگەل ژمارەيەك كۆمپانيای گەورەى دورستكردنى ئۆتۆمۆبيل كرددو، بۆيە دەتوانم بلييم: لەو نزيكانە تەكنەلۆژياى زيرەك لە ناو ئۆتۆمۆبيلەكان دەبينين، كە دەتوانيت لە زانينى ليخوپين لە ژيەر كاريگەريى وەنەوز لە كاتى ڤوودانى ڤووداوەكە يارمەتيمان بدات، "بە پشت بەستان بە پەرچەكردارەكانى شوفيرەكە و داتا و ڤەفتارەكانى لە كاتى ليخوپين و سروشتىيى ڤووداوەكە". كاتىك داتا و زانياريەكان بە ميژووى شوفيرەكە بەراورد دەكرىت، بە تايبەتى دواى ئەو ھى ئاميزى چاودىريكردى خەوى شوفيرەكە دەبيت بە پرسىكى باو، ئەو كاتە زۆر نزيك دەبينەو ھەي لە پەرەپيدانى ئاميزى دۆزينەو ھى وەنەوز، ھاوتاي "ئاميزى دۆزينەو ھى ئاستى كحول لە خوین" بيت، بەلام ئەو ئاميزە نوييە بۆ ديارىكردنى ڤادەى كەمخەوييە.

دەزانم ئەو بىرۆكەيە لەلايەن ھەندىك خەلك پيشواىي ليناكرىت، بەلام متمانەى تەواوم ھەيە؛ ئەگەر تۆكەسىكى خۆشەويستت، لە ڤوودايك لە دەستدايت، ڤووداوەكەش لە ئەنجامى شەكەتى و وەنەوز بوويت، ئەو پيشواىي ليدەكەيت. مايەى شاديە ليخوپينى نيمچە ئۆتۆماتىكى زياتر لە ئۆتۆمۆبيلەكان دەستەبەر كراو، تايبەتمەنديەكان دەتوانن فاكترى بەشدارين لە كەمكردنەو ھى ڤووداوەكانى ليخوپين، لەوانەيە بتوانين ڤيكارەكانى تايبەت بە ورياكردنەو ھى شوفير لە كاتى شەكەتى لە ناو ئۆتۆمۆبيلەكان جيگير بكەين، بۆئەو ھى لە كاتى پيوست ورياي شوفيرەكە زياد بكات، ھاوكات كۆنترۆلى ئۆتۆمۆبيلەكە لە دەستى شوفيرەكە دەرېچيت و بۆ ماوہيەكى كاتى دريژ بۆ خوى بە ئاراستەى راستى ڤيگايەكە بېروات.

پرسیکی پروونه؛ گۆرپانکاری له سهر بهرزترین ئاست له هه موو کۆمه لگه پرسیکی ئاسان و کهم بایه خ نییه، بۆ ئهو مه بهسته ده توانین شیوازی ئه زمونگراو له بواره کانی دیکه له جیهانی چاودیری ته ندروستی وه ربگرین، بۆ ئه وهی حاله تی خه و له کۆمه لگه بگوازینه وه بۆ حاله تیکی چاکتر. یه ک نموونه له سهر ئه و پرسه پیشکesh ده کهم. له ویلایه ته یه کگرتووه کانی ئه مریکا، زۆر کۆمپانیای بیمه هه یه، پالپستی دارایی پیشکeshی ئه و کارمه ئدانه یان ده کهن، که په یوه ندی به یه کیک له یانه وه رزشیه کان ده کهن. ئه و پاداشته داراییه به له بهرچا وگرتنی سوده ته ندروستییه کانه له ئه نجامی زیاد بوونی بری خه و بهرجه سته ده بیت، ئایا له بهرچی پاداشتی هاوشیوه بۆ هاندانی خه لک له سهر ده سته وتنی بری خه وی ته وا و ئارام دیاری نا که یین؟ کۆمپانیای بیمه لیکۆلینه وه له گونجاوی ئامیره کانی به دوا داچوون بۆ خه وی بازرگانی ده کات، ئه و ئامیرانه ی ئه ندامانی کۆمپانیای بیمه هه یانه، په سندیان ده کات. دوا ی په سند کردنی ئامیره کانی خه ویان، که سه کان ده توانیت ئه و پله خه وه ی خه وتووه له رینگای ئینته رنیت له لاپه ره ی تاییه تی ئه و لایه نه دابنیت، که چاودیری ته ندروستی پیشکesh ده کات، به پشت به ستان به و سیسته مه ناسراوه، ئاستهنگی لۆژیکی پیشبینیکراوه سه باره ت به قوناغه کانی ته مه ن دیاری ده کرین، له سهر ئه و بنه مایه داشکندن له قیستی بیمه بۆ ئه و که سانه بکریت، هه رچهنده خاله کانی خه ویان زیاتر بیت، داشکندنه که له سهر بنه مای مانگانه بیت. ههروه ها له سهر بنه مای په یه رکردنی چالاکی جهسته یی بیت، له وانه یه ئه و پرسه بتوانیت به شداری له چاکترکردنی ته ندروستی سه رجه م کۆمه لگه بکات، ههروه ها تیچووی ئه و که سانه کهم بکاته وه که سودیان له چاودیری ته ندروستی ده بینی، له بهر ئه وه ی خه وی ته وا و ئارام، رینگا به خه لک ده دات ته مه نیکی دریز و ته ندروست بژین.

ته نانه ت خه لک له سایه ی قستی سوکی بیمه ش پاره ده دن، به لام کۆمپانیاکانی بیمه ی ته ندروستی براوه ده بن، چونکه ئه و سیسته مه به شیوه یه کی بهرچا و سه ختییه کانی تیچووی چاودیری ته ندروستی بۆ ئه و که سانه کهم ده کاته وه، که بیمه ی ته ندروستی یان هه یه، ئه وه ش ده بیته هۆی زیادبوونی په راویزی قازانج. به وشیوه یه هه مووان قازانج ده کهن، به پنی سروشتی سیسته مه که، هه ر که سینک بتوانیت سیسته مه که جیه جی بکات و دواتر له جیه جیکردنی بوه ستیت، به ته واوی وه کو گرێبه ستنی نیوان ئه و یاریزانانه یه که گرێبه ست له گه ل یانه یه کی وه رزشی ده کهن، واتا کاتیک یاریزان گرێبه ست له گه ل یانه یه کی وه رزشی ده کات، به پنی سیسته میک گرێبه سته که ده کات، به لام یانه که ناوه رۆکی گرێبه سته که جیه جی نا کات. واتا یاری به سیسته مه که ده کات، له وانه یه هه ندیک که س هه ولی گه ران

به‌دوای پيگايه‌ك ده‌دهن، بۆ ئه‌وه‌ی یاری به‌ سیسته‌مه‌كه‌ بکه‌ن، له‌ پووی وردی هه‌لسه‌نگاندنی خه‌و. به‌لام، ئه‌گه‌ر پيژه‌ی ئه‌و كه‌سانه‌ی بېری خه‌ویان له‌ (۵۰% یان ۶۰%) زیاتره‌، پيژه‌كه‌یان زیاد نه‌كات، ئه‌و پيژه‌یه‌ ده‌توانیت ده‌یان ملیۆن دۆلار، ته‌نانه‌ت سه‌دان ملیۆن دۆلار بۆ تیچووی چاودیری ته‌ندروستی بېه‌خسینیت یان ده‌سته‌به‌ر بکات، له‌گه‌ل پزگارکردنی گیانی سه‌دان هه‌زار كه‌س.

هیاخوازم گه‌شته‌كه‌م به‌ نێو ژماره‌یه‌ك بیروكه‌، په‌یامیكي گه‌شبینی له‌بری وینه‌ی ترسناکی نه‌فره‌تی ره‌شبینی باوی پيشكه‌ش کردبیت، كه‌ زۆرچار له‌ پاگه‌یاندنه‌كان ده‌یبینن، كاتیك قسه‌ سه‌باره‌ت به‌ بارودۆخی ته‌ندروستی ده‌كه‌ن. هه‌روه‌ها هیاخوازم په‌یامه‌كه‌م سه‌ركه‌وتوو بووبیت له‌ پڕژاندنی پيشكي پتووست، تاكو خوینه‌ر به‌دوای چاره‌سه‌ری كیشه‌كاني خه‌وی تایبه‌ت به‌خویدا بگه‌ریت: هه‌ندیک له‌ خوینه‌ران بیروكه‌كانيیان ده‌گۆڕن بۆ پڕۆژه‌ی بازرگانی، به‌ ئامانجی قازانجکردن یان بۆ ئامانجی دیکه‌ .

ئەنجام Conclusion

ئەگەر بىخەۋەر يان ئەخەۋەر (To Sleep or Not to Sleep)

لە ماۋەي كاتىكى مېژۋىي كە سەد سال تىناپەرەت، نەۋەكانى مەۋە لە پىداۋىستى فسىۋلۇژىي خەۋى تەۋاۋ دۈۈر كەۋتۈنەۋە، ئەۋ پىۋىستىيە ماۋەي (۲.۴) مىۋىنى سالى خايدانۋە، بۇ پەرسەندىن و چاكتىر خەۋە تەكرەنى ئەركەكانى پالپىستىكرەنى ژيان، لە ئەنجامى دۈۈر كەۋتەنە لەۋ پىداۋىستىيە فسىۋلۇژىيە، بىرى خەۋ كەۋى كىردۈۋە، كە ھەۋۋۋ ولاتانى پىشەسازى دۈۋچارى بۈۋنە، كەم بۈۋنەۋەي خەۋ كارىگەرىي خراپى لەسەر تەندروسىتىمان و ماۋەي تەمەنى پىشەبىنىكرەۋ و سەلامەتىمان و بەرھەممان جىھەنىشتۈۋە، ھەۋەھا كارىگەرىي زىيانەخىشى لەسەر فىزىۋىنى مەدالەكان ھەيە.

ئەۋ پەتا بىدەنگە، پەتاي كەمخەۋىيە، كەۋرەترىن ئاستەنگە لە بەردەم تەندروسىتى گىشتى، كە ولاتانى پىشەكەۋتۈۋ لە سەدەي بىست و يەك پۈۋەپۈۋى دەبنەۋە. ئەگەر بمانەۋىت لە بازەي فەرامۆشكرەنى خەۋ پزگارمان بىت، كە دەمانخىكىتەت، ھەۋەھا مەردنى زۈۋ تىپەپىننى، كە ھۆكارى خەۋە، ھاۋكات تەندروسىتىمان دەشلەۋىننى، بىگومان دەبىت گۆرەنكارى پىشەيى لە دىد و تىۋوانىنى خۇدىمان و پۇشنىبىرى و پىشەيى و كۆمەلەيەتىمان بە ئاراستەي خەۋ بىكەن.

باۋەپكە، ئىستاكەي ئەۋەيە، مافى خۇمان لە خەۋى شەۋىكى تەۋاۋىي بى ھەستكرەن بە خەۋالەتى و بەيى ئەۋەي يەك كەس پىمان بلىت تەمبەل بگىرپىنەۋە. ئەگەر ئەۋەمانكرە؛ ئەۋە دەۋاننىن لەگەل بەھىزترىن دەرمانى ئەلىكزىر بۇ چكىۋنەۋە و چالاكى يەكبگرپىنەۋە، دەۋاننى وىناي ئەۋە بىكەي ئەلىكزىرى خەۋ بە ھەۋۋۋ پىرەۋىكى بايۋلۇژىي تىدەپەرەت. لەۋ خالەۋە بىردەكەينەۋە، ھەستەت چۆن دەبىت، كاتىك مەۋە لە ماۋەي پۇژدا بە پاستى و دروستى بەئاگا و وريايە، ھاۋكات لە قولاىي فۇرمى خۇيەتى و پىرە لە وزە و بۈۋن.

سوڤاس و پېژانين (Acknowledgments)

هاوړپيانم له زانستې خو سه سورپهينه رانه دلسوز بوون، فیرخوازه کانم له تاقیگه کهم دلسوز و سه سورپهينه ر بوون، دلسوزيان له توږينه وه و لیکولینه وه کان، وایکړد هم کتبه بېته دی، به بې کوشش و دلسوزيان له توږينه وه، هم کتبه ده قنکی لاوز و بې به لگه و زانیاری ده بوو. سه بارت به پرسى دوزينه وه کان؛ زانا و فیرخوازه توږه ره کان ته نها نیوه ی هاو کیشه ی په یدابوونی هم کتبه نه بوون.

به لکو به شداری ناچارى پر بایه خى نه خوشه کان و هم که سانه ی به شداریان له تاقیکردنه وه کانى توږينه وه که کرد، ده رفته ى کرانه وه ی بڼه پته زانستییان په خساند. له ناخه وه سوڤاس و پېژانينم بۇ هم موویان هیه، سوڤاستان ده کهم. هاوکات سى لایه نى دیکه به شداری بې پایانیان و کاریگه رییان له هاتنى هم کتبه بۇ ژيان کردووه،

یه کهم: نووسه رى ناوازه (سکرینر)، که باوه رى به و کتبه و په یامه کانى بۇ گوږانى کومه لایه تى هه بوو، دوهم: هریه ک له (شانون ویلش) و (کاترین بلدن) ی نووسه رى به توانا و کارامه و پابه ند و به خشنده، سیه م: سه رپه شتیارى دانا و نووسه ر (تینا پینیت)، هم بریکاریکی نایاب و ناوازه م بوو، هرگیز به شاره زاییه که ی و به خشنده ی هم ده بى لیم جیانه بووه وه، تاکه هیوام هم وهیه، به های هم کتبه یه کسان بیت به هم موو هاوکاریه کانى پېشکه شییان کردووم.

پاشکۆ (Appendix)

دوازده ناموژگاری بؤ خوی ته ندروست (Twelve Tips for Healthy Sleep)^(۱)

۱- پابه ندبوون به بهرنامه ی خوی جیگیر: هه موو پوژیک له هه مان کات بخه وه و له خه وه لسته. خونه ریت تاییه تمه ندیه که له تاییه تمه ندیه کانی مرووف، خه لک به گشتی له گونجان له گه ل گورانکارییه کان و شیوازه کانی خه وتن، پووبه پرووی ئاسته نگ ده بنه وه. خوی به یانیان تاکو کاتیکی درهنگی پوژ له پشوی کوتایی هه فته، بؤ قهره بوو کردنه وه ی خوی له ده ستچووی پوژانی هه فته به س نییه؛ به لکو هه لستان له خه و و چوون بؤ کارکردن، له به یانی پوژی (یه ک شه مه) دوا ی پشوو سه ختر ده کات، کاتژمیری ئاگادار کردنه وه به کاربه یته بؤ ئه وه ی کاتی خه وتن به یادی بیته وه، زورجار زهنگی ئاگادار کردنه وه ی کاتژمیر له سه ر کاتی هه لستانمان له خه و داده نیینه وه، به لام بؤ کاتی چوونمان بؤ جیگای خه و زهنگی ئاگادار کردنه وه ی کاتژمیره که مان دانا نیینه وه، ئه گه ر یه ک ناموژگاریت له نیو دوازه ناموژگارییه که به یادی خۆتی ده هینییه وه، به دیار یکراوی ئه و ناموژگارییه به یادی خۆت به یته وه.

۲- په پره وکردنی راهیتانی وهرزشی، پرسیکی زور گرنگه: به لام ده بیت له کاتی درهنگی شه و دوورکه ویه وه له راهیتانی وهرزشی، هه ولبده زوربه ی پوژه کان ماوه ی راهیتانه وهرزشیه کانت له سی خوله ک که متر نه بیت، پیویسته راهیتانه وهرزشیه کان سن کاتژمیر پیش کاتی خه و؛ یان زیاتر بیت.

۳- دوورکه وه له کافاین و نیکوتین: قاوه و خواردنه وه گازیه کان و هه ندیک له جوړه کانی چا و شکولاته و جگه ره جیاوازه کان پیکه اتوون له ماده ی کافایینی وریاکه ره وه، له وانه یه کاریگه رییه کانیان بؤ ماوه ی هه شت کاتژمیر پیش ئه وه ی به ته وایی نه میتن، به رده وام بیت. هه ره وه ها کوپیک قاوه له کاتی درهنگی شه و، له وانه یه وابه کات خه وتن سه خت بیت. هاوکات نیکوتین که ماده یه کی وریاکه ره وه یه، زورجار واده کات خوی جگه ره کیش زور سوک بیت. هه ره وه ها زور له جگه ره کیشه کان له کاتیکی زووی به یانیان له خه و هه لدهستن، به هوی که مبوونه وه ی نیکوتین له خوینیان.

^۱ - ئه م پاشکویانه له ((NIH Medline plus)) له سه ر ئه تنه رنیت وهرگیراون، بسیتدا، میریلاند: کتیبخانه ی نیشتمانی پزیشکی (ویلایه ته یه کگرتووه کانی ئه مریکا): هاوینی ۲۰۱۲، ناموژگاری له پیناوی ده سته کوتی خه ی باش له شه ودا. له سه ر ئه و مالپه ره به رده سته:

(<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg20.html>)

۴- له پېش خهوتن، دوورکه وه له خواردنه وه کحولیه کان. له وانه یه خواردنه وه یه ک پینک له کاترمیر د رهنګه کانی شه؛ یان خواردنه وه هر کحولیکی دیکه له پېش خهوتن، یارمه تی خاوبوونه وه ماسولکه کان بدات. به لام زیاده پوښی کردن له خواردنه وه کحول، خهوی جوړه ی خیرای چاو ده بات و له قوڼاغی خهوی سوک دته پلته وه. هه روه ها زیاده پوښی کردن له به کاره پتانی کحول، له وانه یه له کاتی شه و هه ناسه دانت سهخت بکات. له گه ل هه موو نه وانه دا؛ هه که سپک کحول زور بخواته وه، کاتیک کاریګه ری کحوله که ی له سه ر نامینیت، شه وانه زیاتر مه یلی هه لستانه وه ده کات.

۵- له کاتی درهنګی شه ودا؛ دوورکه وه له زیاده پوښی کردن له خواردن و خواردنه وه. خواردنکی سوکی ثنواره کتسه نییه، به لام ژهمیکی پر له چه وری، توشی کتسه ی خراپی هه رسکردنت ده کات، هاوکا خهوت خراپ ده کات. هه روه ها زیاده پوښی کردن له خواردنه وه شله کان له شه ودا، له وانه یه بیته هوی زور هه لستانت له خه و بۆ میز کردن.

۶- دوورکه وه له و درمانانه ی خه و دواده خه ن یان ده شپوینن: نه گه ر ده توانی دوورکه وه و لپیان. هه ندیک درمان له په چه ته که ت تومارکراوه، له وانه یه له خه و توشی شله ژانت بکات، وه کو درمانه کانی دل یان فشاری خوین یان په بۆ، له گه ل هه ندیک درمانی دیکه، که به بی په چه ته ی پزیشکی دفرقشرین، وه کو چاره سه ری گیایی بۆ کوکه و سه رما بون و هه ستیاری، نه گه ر ناسته نگی خه و هه بوو، ده بیت پرسیار له پزیشک یان درمانخانه بکه یت، تاکو بزانت چ درمانیک ده خویت و توشی خه وزرانت ده کات، هه روه ها پرسیار بکه، ناسایی نه و درمانه له کاتیکی دیکه ی پوژدا بخویت؛ یان له کاتیکی زو و له سه رتهایی ثنواره بیخویت.

۷- دوا ی کاترمیر سینی دوا ی نیوه پو سه رخوا مه شکینه: له وانه یه سه رخوا شکاندن قه ره بویه کی گونجاوی که مخه ویی شه وی پېشو و بیت. به لام سه رخوا ی دهره نگی دوا ی نیوه پو، واده کات له شه ودا خه و تن سهخت بیت.

۸- پېش خه و به نارامی رابکشئ: به رنامه ی پوژانه ت به کار و کرده وه ی زیاد له پیویست ئالوز مه که، پیویسته خویندنه وه یان گوینګرتن له میوزیک، به شیک بیت له کاتی ئاماده بوونت بۆ خه و، نه و چالاکیانه یارمه تیده ری راکشانن له پېش خه و تن.

۹- پېش چوونت بۆ جیګه ی خه و، گه رما و به ئاوی گه رم بکه: له وانه یه دوا ی دهرچوونت له گه رما و پله ی گه رمی جهسته ت دابه زیت، دابه زینی پله ی گه رمی جهسته ت، پرسیکی به سوده بۆ یارمه تیدانت له هه سترکردن به وه نه وز. هه روه ها گه رما و کردن یارمه تی

خاوبوونه وه و پاکشان له سهر جیگه ی خهوت دهاد، ههروه ها یارمه تی به تالکردنه وه ی ریتمی جه ستهت دهاد، بوئه وه ی ئاماده یی ته وایی خهوت هه بیت.

۱۰- ژووری خه وه که ت تاریک و سارد و بی دهنک بیت: ئامیری ئه لیکترونی تیدا نه بیت، هه موو شتیک له ژووری خه وه که ت دووربخه وه، که له خه و بیدارت ده که نه وه؛ وه کو سه رچاوه کانی دهنک؛ یان جیگه ی خه وی ناخوش؛ یان پله ی گهرمی زیاد. به وشیه وه خهوت باشت ده بیت، ئه گهر پله ی گهرمی ژووره که ت مه یلی ساردی هه بیت. له وانه یه بوونی (TV) یان موبایل یان کومپیوته ر بیدارت بکه نه وه و له و خه وه بیهشت بکه ن، که پیوست پنیه تی. جیگای خه وی خوش و سه رینی گونجاو دوو فاکته ری به شدارن، بوئه وه ی خه وی شه وانه باش بخهویت، زوربه ی جار ئه و که سانه ی توشی خه وزپان دهن، راهاتوون له سه ر چاودیرکردنی کاترمیری ژووری خه ویان. بویه پووی کاترمیره که له بینیت دوور بخه وه، تاکو سه رقال نه بیت به کات، له کاتیکدا هه ولده وه ی بخهویت.

۱۱- به پیی توانا خوت بده به رتیشکی خور: تیشکی خور پرسیکی زور گرنگه و کلیلی ریکخستنی پوژانه ی خه وه. هه ولده پوژانه بجیه به ر تیشکی سروشتی خور، ماوه که ی له سی خوله ک که متر نه بیت. ئه گهر توانیت له گهل هه له اتنی تیشکی خور له خه و هه لسته؛ یان له به یانیان گلویی پوشتی به هیز له ژووره که ت به کاربه یته. شاره زایانی خه و ئاموزگاریمان ده که ن، ئه گهر کیشه ی خهوت هه یه، یه ک کاترمیری ته واه خوت بده به ر تیشکی به هیزی خور له به یانیان. ههروه ها پیش کاتی دیاریکراوی خهوتن، گلویه کان بکوژینه وه.

۱۲- کاتیک به ئاگای و خهوت لیناکه ویت، له سه ر جیگه ی خه وه که ت رامه کشی، ئه گهر بینیت به ئاگای و خهوت لینه که وتوو و زیاتر له بیست خه وله که له سه ر جیگه ی خه وی. یان له ئه نجامی نه خهوتن و خه وزپان هه ست به قه له قی ده که ی، پیوسته له سه ر جیگه ی خه وه که ت هه لسیه و کاریک یان چالاکیه ک ئه نجام بدهیت، که یارمه تی خاوبوونه وه و خهواتنت دهاد، تاکو هه ست به وه نه وز بکهیت، له وانه یه له ئه نجامی قه له قی به رده وام، سهخت بیت بتوانی بخهوی.

ماتیو پول وۆلکەر



ماتیو پول وۆلکەر (Matthew Paul Walker) زانای بهریتانی له سالی (۱۹۷۲) یان (۱۹۷۳) له بهریتانیا - لیقه ریول له دایکبووه، پروفیسۆره له زانسنی دهمار و دهروونزانی له زانکۆی کالیفۆرنیا - بیرکلی، بهرپوهبهری (ناوهندی زانستیی خهوی مرۆقه)، له پێشدا مامۆستای دهروونزانی بووه له زانکۆی هارشارد. چەندین مەدالیای پالێشتیکردنی له دهزگای زانستیی نیشتمانی و پهیمانگای تەندروستی نیشتمانی ئەمریکا بە دەستیهتاوه، ئەندامه له ئەکادیمیای نیشتمانی بۆ زانستهکان، زیاتر له سه‌د لیكۆلینه‌وه‌ی زانستیی بلاوکراوه‌ی هه‌یه، به‌شداری چەندین پرۆگرامی تەله‌فزیونی و رادیویی کردووه، له‌وانه: "بەرنامه‌ی (۶۰) خوله‌ک، ناشنال جوگرافی، رادیوی نیشتمانی گشتی، بی بی سی".

W H Y W E S L E E P ?

خەو ژيانە

خەو سیستەمی بەرگری ئامادە دەکات، ئەو سیستەمە لە رووبەر و بوونەوهی ئازار و خۆپاراستن لە ڤایرۆس و پەتا و زۆر جۆری نەخۆشی یارمەتیمان دەدات. خەو حالەتی تێکچوونی جەستە لە ڕیڤای ھاوسەنگکردنەوهی وردی ئەنسۆلین و سورێ کلۆکۆز چاک دەکاتەوه. ھەروەھا خەو بەشداری لە ڕیکخستەنەوهی ئارەزووی خواردنمان دەکات، یارمەتیمان دەدات لە ڕیڤای ھەلبژاردنی جۆرەکانی خواردنی تەندروست پارێزگاری لە کێشێ جەستەمان بکەین، لە بری پالنانمان بۆ خواردنی ھەر شتێک بەبێ جیاوازیی.

خەوی پێویست؛ پارێزگاری لەو بوونەوەرە وردانە دەکات، کە لە ناو رێخۆڵەکانمان دەژین، ھاوکات دەزانین بەشێکی زۆری تەندروستیمان پشت بە ھەبوونی ئەو بوونەوەرە دەبەستیت، ھەروەھا دەزانین پەییوەندی بەتین لە نێوان خەو بۆ ماوەیەکی پێویست و ئەرکی دڵ و لولەکانی خۆیندا ھەیە، لەبەرئەوهی خەو فشاری خۆین دادەبەزینیت و پارێزگاری لە تەندروستی دڵ دەکات.

راستە سیستەمی خۆراکی ھاوسەنگ و پەیرەوکردنی راھێنانی وەرزشی دوو پرسی زۆر گەرن، بەلام ئێستا بە روون و راشکاوی دەزانین، ھێزی خەو کاریگەرترە لە ھێزی خۆراک و راھێنانی وەرزشی، زیانە جەستەیی و ئەقلییەکانی لە یەک شەو لە ئەنجامی کەمخەوی پێمان دەگات، زۆر گەورەترە لەو زیانانەی لە ماوەی داڕان لە خواردن یان چالاکی جەستەیی (وەرزش) بەرماندەکەویت.